

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA

INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA, EDUCAÇÃO E DESENVOLVIMENTO HUMANO

# Trajetórias desenvolvimentais de atletas de hóquei em patins feminino

Cátia Vanessa Lopes Agra da Silva

**M**

**2019**



**Universidade do Porto**  
**Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação**

**TRAJETÓRIAS DESENVOLVIMENTAIS DE ATLETAS DE HÓQUEI  
EM PATINS FEMININO**

**Cátia Vanessa Lopes Agra da Silva**

Outubro 2019

Dissertação apresentada no Mestrado Integrado em Psicologia, área de Intervenção Psicológica, Educação e Desenvolvimento Humano, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, orientada pelo Professor Doutor *José Albino Lima* (FPCEUP).

## **AVISOS LEGAIS**

O conteúdo desta dissertação reflete as perspectivas, o trabalho e as interpretações do autor no momento da sua entrega. Esta dissertação pode conter incorreções, tanto conceituais como metodológicas, que podem ter sido identificadas em momento posterior ao da sua entrega. Por conseguinte, qualquer utilização dos seus conteúdos deve ser exercida com cautela.

Ao entregar esta dissertação, o autor declara que a mesma é resultante do seu próprio trabalho, contém contributos originais e são reconhecidas todas as fontes utilizadas, encontrando-se tais fontes devidamente citadas no corpo do texto e identificadas na secção de referências. O autor declara, ainda, que não divulga na presente dissertação quaisquer conteúdos cuja reprodução esteja vedada por direitos de autor ou de propriedade industrial.

## **Agradecimentos**

Ao Professor Doutor José Albino Lima, por ter permitido que me aventurasse num terreno que era desconhecido para os dois, transformando esta etapa numa bonita história de conexões de várias paixões. Pelo suporte, pelo incentivo, por ter sido incansável em apoiar-me e tranquilizar-me.

Às atletas de hóquei em patins feminino que participaram neste estudo por serem um exemplo na forma como encaram a sua vida e o desporto, pela disponibilidade e por terem engrandecido este estudo com a riqueza das suas experiências e significados.

A todos os que foram incansáveis em auxiliar-me a chegar às participantes deste estudo, sem vocês isto não existiria.

À minha família, que é o meu tudo, por estarem sempre lá, pela compreensão e incentivo, por nunca me deixarem desistir.

Ao João, por me apoiado sempre, em todas as decisões, por estar ininterruptamente ao meu lado e por ser a minha casa.

Aos meus amigos, a família que eu escolhi, que me acompanharam em tudo e por me surpreendem sem fim com a sua generosidade.

## **Resumo**

O desporto constitui-se como um contexto promotor do desenvolvimento de competências físicas, psicológicas e sociais, sendo benéfica a sua integração no quotidiano, especialmente das crianças e jovens. A prática de desporto pode caracterizar-se, de entre outras, como de alta competição, acarretando um maior envolvimento e implicações para os seus participantes. A literatura mostra que a prática desportiva jovem apresenta valores de menor envolvimento por parte dos participantes do sexo feminino, sendo uma das atribuições as consequências dos estereótipos sociais de género.

Com o objetivo de compreender de que forma é que as jovens atletas femininas vivenciam o hóquei em patins em Portugal, estabeleceram-se quatro questões de investigação: como vivenciam as atletas a modalidade de hóquei em patins em Portugal; quais os fatores facilitadores à prática de hóquei em patins no feminino; quais os fatores constrangedores à prática de hóquei em patins no feminino; e quais as implicações de ser uma atleta de elite de um desporto federado.

Neste estudo participaram dez atletas de hóquei em patins feminino que jogam na primeira divisão nacional de seniores em Portugal. Analisando as atletas de um ponto de vista holístico, e de forma a melhor apreender as suas significações e narrativas, foram realizadas onze entrevistas semiestruturadas, segundo a abordagem de investigação qualitativa, tendo sido utilizada a análise de conteúdo.

Globalmente, verificou-se que os estereótipos de género afetam significativamente a modalidade de hóquei em patins, resultando em desigualdades nas experiências das práticas desportivas femininas e masculinas. Os seus efeitos parecem ser, de alguma forma, atenuados com o suporte de figuras significativas da vida das atletas e a devoção que estas mantêm pela modalidade.

Na realidade, o hóquei em patins é um desporto com bastante tradição em Portugal, tendo vindo a conquistar uma maior visibilidade, fruto das suas conquistas a nível internacional. Sendo esta uma modalidade emergente, na qual se pode esperar um aumento do número de participantes jovens, carece ainda de mais investigação e suporte conceptual.

**Palavras-chave:** prática desportiva jovem; hóquei em patins; desporto feminino

## **Abstract**

Sport is a context that promotes the development of physical, psychological and social skills, and its integration in everyday life is beneficial, especially for children and young people. The practice of sport can be characterized, among others, as high competition, causing greater involvement and implications for its participants. The literature shows that the young sports practice presents values of less involvement by the female participants, being one of the attributions the consequences of the social gender stereotypes.

In order to understand how young female athletes experience roller hockey in Portugal, four research questions were established: how do athletes experience roller hockey in Portugal; what are the facilitating factors for the practice of female roller hockey; what are the embarrassing factors for the practice of female roller hockey; and what are the implications of being an elite athlete in a federated sport.

In this study participated ten female roller hockey athletes playing in the first national seniors division in Portugal. Analysing the athletes from a holistic point of view, and in order to better understand their meanings and narratives, eleven semi-structured interviews were conducted according to the qualitative research approach, using content analysis.

Overall, gender stereotypes have been found to significantly affect the sport of roller hockey, resulting in inequalities in the experiences of female and male sports. Its effects seem to be somewhat attenuated with the support of significant figures of athletes' lives and their devotion to the sport.

In fact, roller hockey is a sport with a lot of tradition in Portugal, having gained greater visibility as a result of its achievements at international level. As this is an emerging modality in which an increase in the number of young participants can be expected, it needs further research and conceptual support.

**Keywords:** youth sports practice; roller hockey; female sports

## Résumé

Le sport est un contexte qui favorise le développement des compétences physiques, psychologiques et sociales, et son intégration dans la vie quotidienne, en particulier pour les enfants et les jeunes, est bénéfique. La pratique du sport peut se caractériser comme de haut niveau compétitif, entraînant un engagement et des conséquences accrues pour ses participants. La littérature montre que la pratique sportive des jeunes présente un faible taux d'engagement chez la population féminine, reflétant une des conséquences des stéréotypes sociaux liés au genre.

Afin de comprendre comment les jeunes athlètes féminines expérimentent le hockey sur patins (ou rink Hockey) au Portugal, quatre questions de recherche ont été posées : comment les athlètes expérimentent-elles le rink hockey au Portugal; Quels sont les facteurs facilitant la pratique du hockey sur patins féminin? Quels sont les facteurs contraignants pour la pratique du rink hockey féminin, et quelles sont les implications d'être un athlète d'élite dans un sport fédéré.

Dans cette étude ont participé, dix athlètes féminines de hockey sur patins qui jouent en première division nationale sénior au Portugal. Afin d'analyser les athlètes d'un point de vue holistique et de mieux comprendre leurs significations et leurs récits, onze entretiens semi-structurés ont été conduits selon l'approche de la recherche qualitative, à l'aide d'une analyse de contenu.

Dans l'ensemble, il a été constaté que les stéréotypes de genre affectent de manière significative la modalité de hockey sur patins, entraînant des inégalités sur le plan du vécu des sports masculins et féminins. Ses effets semblent quelque peu atténués par le soutien de figures importantes dans la vie des athlètes et de leur dévouement au sport.

En réalité, le rink hockey est un sport de forte tradition au Portugal, qui a acquis une plus grande visibilité grâce à ses succès au niveau international. Comme il s'agit d'une modalité émergente dans laquelle on peut s'attendre à une augmentation du nombre de jeunes participants, elle nécessite des recherches plus approfondies et un soutien conceptuel.

**Mots-clés:** pratique sportive des jeunes; le roller hockey; sport féminin

## Índice

Introdução .....	1
1. Enquadramento Teórico .....	3
1.1. Desporto: Atividade física, exercício físico e prática desportiva .....	3
1.1.1. O Modelo de Desenvolvimento da Participação Desportiva .....	5
1.1.2. Modelo Holístico da Carreira Atlética (HAC) .....	6
1.2. A prática desportiva na juventude .....	7
1.2.1. A prática desportiva em jovens atletas .....	8
1.2.2. Fatores facilitadores e constrangedores da prática desportiva na juventude .....	10
1.3. A prática desportiva do hóquei em patins .....	12
2. Método.....	15
2.1. Participantes .....	15
2.2. Instrumentos .....	15
2.3. Procedimento de recolha de dados .....	16
2.4. Análise de dados.....	17
3. Resultados .....	18
3.1. Como vivenciam as atletas a modalidade de hóquei em patins em portugal? (Q1)...	18
3.2. Quais os fatores facilitadores à prática de hóquei em patins no feminino? (Q2).....	22
3.3. Quais os fatores constrangedores à prática de hóquei em patins no feminino? (Q3). 24	
3.4. Quais as implicações de ser uma atleta de elite de um desporto federado? (Q4).....	26
4. Discussão e Conclusão .....	28
5. Referências Bibliográficas .....	34
Anexos.....	38



## **Introdução**

A psicologia do desporto é uma área em notável expansão nos últimos anos e com perspectiva futura de manter esse crescimento. Algumas das temáticas identificadas como propostas para estudos futuros prendem-se com o envolvimento dos jovens no desporto e, consequentes implicações no desenvolvimento de competências para a sua vida e com o desempenho desportivo de excelência, como é o caso das investigações no desenvolvimento de talento no desporto (Weinberg & Gould, 2015).

De acordo com os mesmos autores, os estudos atuais têm optado por acompanhar as temáticas com mais notoriedade nas discussões políticas e sociais, como é o caso da diversidade cultural e étnica e a análise das diferenças de sexo e/ou de género.

Importa ainda destacar que o atleta é entendido a partir de uma perspetiva holística, tendo em conta os contextos em que participa, os papéis que assume e o seu desenvolvimento ao longo do tempo (Wylleman & Seiler, 2016).

Weinberg e Gould (2015) ressaltam ainda a importância de os estudos na psicologia do desporto, cada vez mais, fazerem uso da metodologia qualitativa, vantajosa no modo como consegue dar significado às narrativas dos participantes, podendo, possivelmente, encontrar padrões comuns.

Moreno (1999) apelava ao incentivo da investigação no desporto feminino. Este é um campo de investigação em crescimento, existindo, porém, ainda falta de estudos científicos acerca das experiências e papéis das mulheres no desporto (Jaeger, Gomes, Silva, & Goellner, 2010).

A pertinência em estudar o hóquei em patins surge do facto de esta ser uma modalidade desportiva onde se verificam carências a nível de investigação e suporte bibliográfico, sendo escassos os estudos que se dedicam a analisar as suas características (Tañá, 2016; Arboix-Alió & Aguilera-Castells, 2018). Para colmatar esta lacuna, existe, por vezes, acesso na pesquisa bibliográfica a modalidades que se assemelham ao hóquei em patins, como é o caso do hóquei no gelo ou do hóquei em campo (Santos, 2019).

Na sequência da elaboração de um Plano Municipal de Juventude do município do Porto, foi realizado um diagnóstico à realidade social juvenil que permitiu a criação de um “perfil” da comunidade jovem da cidade identificando fatores com impacto relevante no desenvolvimento, quotidiano e expectativas dos jovens (Serôdio, Serra & Lima, 2017).

Uma das áreas exploradas foi o desporto, tendo sido colocadas questões relacionadas com as atividades desportivas e a atividade física. Dos resultados obtidos, é de relevar que o fator sexo parece estar relacionado com o modo como os jovens se percecionam em relação a serem “cidadãos ativos relativamente ao desporto” e se relaciona com o interesse em relação às diferentes modalidades desportivas. O mesmo estudo indica, também, que o número de jovens do sexo feminino a praticarem desporto é bastante inferior ao número de jovens do sexo masculino.

Além disso, ainda de acordo com Serôdio, Serra e Lima (2017), tendo em conta o objeto desta investigação, é de destacar que o interesse pelo hóquei em patins foi referido por 8,5% dos participantes.

Concluindo, o primeiro capítulo deste trabalho dedica-se ao enquadramento teórico do conceito de desporto, considerando os modelos explicativos da participação e carreira desportiva. Foca-se de seguida na prática desportiva jovem, nos fatores facilitadores e constrangedores à sua prática, comparando as experiências femininas e masculinas. Introduce-se ainda a modalidade desportiva de hóquei em patins, considerando as suas características e, especificamente, a sua prática em Portugal.

No segundo capítulo, aborda-se o método deste estudo, abrangendo a seleção da amostra, a aplicação dos instrumentos, o procedimento de recolha e de análise de dados, tendo-se optado por uma metodologia qualitativa.

Posteriormente, no terceiro capítulo, são apresentados os resultados encontrados e, simultaneamente, confrontados com os dados provenientes da literatura acima explorada.

Por fim, o último capítulo debruça-se sobre a relevância deste estudo e dos seus resultados, realizando uma reflexão acerca das limitações presentes no desenvolvimento do mesmo e possíveis recomendações para estudos futuros tanto na área do desporto feminino, como do hóquei em patins.

## **1. Enquadramento Teórico**

### **1.1. Desporto: Atividade física, exercício físico e prática desportiva**

A atividade física é caracterizada por Caspersen, Powell e Christenson (1985) como um qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos e do qual resulta um dispêndio de energia. Este é um conceito bastante abrangente, representando todos os movimentos realizados diariamente pelas pessoas, nomeadamente a sua participação no desporto, o exercício físico e atividades de lazer (Acevedo, 2012).

Esta atividade relaciona-se positivamente com a saúde, nomeadamente com o que é considerado uma vida ativa e saudável (Ribeiro, 2014), melhorando o aspeto físico e o bem-estar psicológico, com a redução de *stress*, o aumento da autoestima e uma melhor relação com a autoimagem, estando ainda associada com o desenvolvimento de competências sociais (Moreno, 1999).

O exercício físico é considerado uma subcategoria da atividade física, caracterizando-se por ser um movimento estruturado, planeado, repetitivo e intencional cujo objetivo é melhorar ou manter um ou mais componentes da aptidão física, um conjunto de atributos que as pessoas têm ou adquirem, como a resistência cardiorrespiratória, força muscular, composição corporal e flexibilidade (Caspersen et. al, 1985).

O exercício físico e o desporto têm como característica comum a existência de movimento. No entanto, distinguem-se pela relevância atribuída ao desempenho, com o estabelecimento de objetivos e regras, os contextos onde podem ocorrer e o caráter competitivo conferidos ao segundo (Portenga, Aoyagi, & Cohen, 2016).

O desporto pode ser definido como a “prática de exercício que envolve o jogo com regras pré-estabelecidas e a competição, e onde competências como a força e destreza físicas e a estratégia funcionam em simultâneo com a sorte” (Gauvin & Spence, 1995; Rejeski & Brawley, 1988; cit in Gouveia, 2001, p. 10).

Segundo Vallerand (2004), um dos fatores mais importantes para a prática desportiva é a motivação, que se define como “uma força interna e/ou externa que guia a iniciação, a direção, a intensidade e a persistência de um comportamento” (p. 428) e que se constitui neste contexto como um fenómeno complexo e multidimensional. A motivação

pode classificar-se como intrínseca, extrínseca ou ainda como amotivação, ou seja, ausência de iniciativa e intencionalidade numa ação.

A literatura tem vindo a demonstrar que a motivação, a participação e a performance dos atletas variam em função dos objetivos de cada um (Balaguer et al., 2002, cit in Lemos & Magalhães, 2011). Além disso, diversos estudos mostram que nos atletas mais novos a motivação relaciona-se mais com o *status* que confere e com a socialização e, por contraste, nos atletas mais velhos esta está mais relacionada com a competição (Vílchez & Francisco, 2017).

Segundo Duda e Marks (2014), a participação desportiva por motivações autodeterminadas, ou seja, por escolha pessoal e/ou porque se aprecia daquele desporto, parece relacionar-se com uma maior disposição para a realização de um trabalho mais eficaz e árduo, mesmo que os fatores extrínsecos para a continuidade da prática sejam diminutos ou inexistentes.

O desporto pode também ser considerado como uma forma de recompensa social (Lima, 1988; cit in Ribeiro, 2014), dado que, tal como supracitado, a socialização constitui-se como uma vertente chave da prática desportiva ao proporcionar, através da introdução e experiencição de diferentes papéis e contextos de vida, o desenvolvimento pessoal e social com a aprendizagem de valores e normas e o desenvolvimento de competências (Ribeiro, 2014).

As modalidades desportivas podem classificar-se como individuais ou coletivas (Silva et al., 2009).

Nos desportos individuais, o atleta age sozinho, dependendo só de si para alcançar os seus objetivos, isto é, o seu desempenho não depende da cooperação de outros, pressupondo uma menor interação entre sujeitos. Sendo o foco o rendimento individual, são desportos muito centrados nas técnicas individuais, levando a um alto grau de especialização. Os contextos, particularidades e especificidades técnicas podem ser bastante diversificados, englobando desportos como o atletismo, artes marciais ou a ginástica (Silva et al., 2009; Vancini et al., 2015).

Nos desportos coletivos há a existência de uma equipa desportiva, que se caracteriza por ser um grupo de pessoas que interagem entre si e cujas ações são heterogéneas, interdependentes e coordenadas, desempenhando papéis e funções distintas e demarcadas,

e que trabalham em conjunto para a realização de um objetivo comum (McNeese, Cooke, Fedele, & Gray, 2016).

O desporto pode ainda ser realizado de forma educacional, recreativa ou de rendimento (Vancini et al., 2015).

Um dos contextos diferenciados do desporto é o desporto de alta competição, que proporciona aos atletas uma trajetória marcada pelo rigor e exigência (Roberts, 2007; *cit in* Ribeiro, 2014).

A ascensão ao desporto de alta competição por um atleta é, segundo Schaal et al. (2011), a combinação de fatores biológicos, pessoais e ambientais, mas o fator primordial de distinção dos demais atletas é a tenacidade mental. Esta é uma carreira que implica a vivência quotidiana com a pressão e restrições e, conseqüentemente, com o conceito de seleção e tudo o que ele se associa.

Ser atleta de elite implica um grande nível de envolvimento, que permita a conciliação dos objetivos desportivos pessoais estabelecidos, com a integração do tempo de prática desportiva com a rotina diária, podendo envolver carreiras profissionais ou escolares, e, adicionalmente, as expectativas de quem os circunda, treinadores, familiares ou amigos (Vallerand, 2001; *cit in* Roessler & Muller, 2018).

Caraterísticas como o “perfeccionismo ajustado, a eficiência na utilização de recursos de *coping*, a resiliência, a autorregulação ou o compromisso” (Ramadas, Serpa, & Rosado, 2012, p. 31) e a gestão otimizada dos seus diferentes papéis nos vários contextos de vida, nas componentes psicológica, psicossocial, académica, familiar, manifestam-se como cruciais nos atletas de alta competição (Ramadas et al., 2012; Debois, Ledon, & Wylleman, 2015).

#### **1.1.1. O Modelo de Desenvolvimento da Participação Desportiva**

Este modelo, desenvolvido por Jean Côté, propõe um olhar sobre o desenvolvimento desportivo em três fases.

A primeira fase denominada de anos de diversificação, em que defende que a criança, com idade entre os seis e os doze anos, deve praticar diferentes desportos.

A segunda fase, anos de especialização, em que os jovens, com idades compreendidas entre os treze e quinze anos, têm uma trajetória mais focada em um ou dois desportos.

A terceira fase, que ocorre por volta dos dezasseis anos de idade, é a etapa de investimento, em que os atletas tomam a decisão em especializar-se, ou não, no desporto que praticam comprometendo-se em alcançar níveis de elite. Para que isso ocorra, investem no desenvolvimento de competências específicas necessárias através do aumento da prática, reduzindo, por consequência, atividades sociais e lúdicas, podendo ter implicações na sua vida académica (Barreiros, Côté, & Fonseca, 2013; Holt & Knight, 2014).

Esta é uma etapa crucial dada a crescente rigorosidade dos critérios de procura das equipas, em que apenas os melhores se destacam, tendo os atletas que lidar com maior proximidade com o conceito de seleção pois “apenas uma quantidade limitada de jogadores integrará uma equipa” (Ramadas et al., 2012, p. 30).

### **1.1.2. Modelo Holístico da Carreira Atlética (HAC)**

Com o desenvolvimento da investigação em Psicologia do Desporto, surgiu a necessidade de se criarem perspetivas que considerassem o trajeto e transições de vida dos atletas, nos diferentes papéis que estes assumem na sociedade e nos contextos específicos onde estão inseridos (Ramadas et al., 2012).

Wylleman e Lavalley propuseram o modelo desenvolvimental das transições enfrentadas pelos atletas, com a avaliação multinível dessas transições (Selva, Pallarès, & González, 2013), integrando uma visão holística dos atletas como um todo, uma pessoa que pratica desporto e que tem outras preocupações, como a família, os amigos, os estudos e o trabalho (Stambulova, 2016). Este modelo considera o desenvolvimento do atleta ao longo da sua carreira desportiva em quatro domínios: atlético, psicológico, psicossocial e académico-vocacional (Stambulova, 2016).

Recentemente, o modelo foi reformulado e renomeado de modelo holístico da carreira atlética, tendo sido adicionado o domínio financeiro e sofrendo alterações nos níveis psicossocial e académico-vocacional. Assim, o atleta é observado em cinco domínios, atlético, psicológico, psicossocial, académico-vocacional e financeiro, tendo em

conta as transições normativas do desenvolvimento da sua carreira (Wylleman & Rosier, 2016).

A primeira camada, o domínio atlético, organiza-se em quatro estágios, iniciação, desenvolvimento, mestria e descontinuação. A nível psicológico inclui-se a infância, a adolescência e o jovem adulto. A terceira camada diz respeito às transições psicossociais e refere os agentes percebidos como significativos ao longo da carreira desportiva, inicialmente são os pais, os irmãos e os seus pares; depois os pares, os pais e os treinadores; na fase atlética de mestria são significativos o parceiro, o treinador e restante equipa técnica, colegas de equipa e outros estudantes-atletas; por fim, os treinadores, mas com menos importância, a família e os pares. O nível académico-vocacional engloba a educação básica e secundária, depois os atletas semiprofissionais divergem na conjugação, com o ensino superior ou com uma carreira profissional, e por fim uma carreira de pós-desportista. A última camada, o domínio financeiro, divide-se pelo suporte financeiro que é dado ao atleta, podendo ter origem na família, comités olímpicos ou outras organizações governamentais ligadas ao desporto, patrocinadores e o empregador (Wylleman & Rosier, 2016).

O Modelo Holístico da Carreira Atlética permite uma visão global do atleta, considerando a pessoa envolvida num contexto tão específico quanto o desportivo e as interações dinâmicas que ocorrem com os outros contextos onde esta está presente, os papéis sociais que ocupa e as transições esperadas ao longo da vida (Wylleman & Rosier, 2016).

## **1.2. A Prática Desportiva na Juventude**

O conceito de juventude é, segundo as Nações Unidas (UN), um período de transição entre a dependência da infância e a independência da vida adulta, entre a educação e o emprego, não havendo, portanto, um intervalo rígido de idades que lhe seja atribuído. Embora as Nações Unidas considerem o intervalo entre os quinze e os vinte e quatro anos, a União Europeia (EU) adotou como referência o intervalo de idades entre os quinze e os vinte e nove anos, que será o intervalo a ser considerado neste trabalho.

A prática desportiva de alta competição, na medida em que a maioria dos desportos se organizam segundo categorias, denominados de escalões, implica na juventude a existência de etapas de transição de categoria cujo nível de dificuldade é crescente. Os

dados estatísticos a nível internacional parecem apresentar um valor de participação jovem desportiva, em pelo menos um desporto, ronda os 50% a 70%. No entanto, estes valores referem-se a diversas formas de participação desportiva, não distinguindo a atividade física realizada na escola ou em desporto federado, nem participações ocasionais e pontuais de frequentes e com consistência (Holt & Knight, 2014).

Em estudos realizados com jovens desportistas foram identificados alguns dos principais motivos indicados, recorrentemente, para o início da sua prática, tais como: ser fonte de diversão e prazer, constituir uma forma de aprender novas habilidades desportivas ou melhorar as já existentes, permitir serem saudáveis e melhorar as suas aptidões físicas, por apreciarem desafios e a excitação que resulta da participação e competição e, por fim, por apreciarem a atmosfera que se vivencia em equipa, adquirindo benefícios de socialização (Cox, 2012; Holt & Knight, 2014).

Num estudo realizado com jovens atletas portugueses de modalidades coletivas, verificou-se que os atletas mais novos têm uma perceção mais positiva do seu desempenho e da sua progressão desportiva, o que se exprime em, por comparação com os atletas mais velhos, terem uma experiência mais favorável e recompensadora (Vasconcelos & Gomes, 2014)

### **1.2.1. A Prática Desportiva em Jovens Atletas**

O desporto continua a constituir-se como um dos campos em que se verificam desigualdades entre os homens e as mulheres, pelo que, tem sido conferido um interesse crescente em incluir esta temática em discussões a nível nacional e internacional (Jaeger et al., 2010). De resto, como referia Moreno (1999, p. 305), é “uma prática cultural que contribui para a manutenção das desigualdades de género” (Moreno, 1999, p. 305),

Com efeito, a evolução do papel da mulher na sociedade, por exemplo com a sua integração no mundo de trabalho, tem permitido também a evolução da inclusão da mulher no contexto desportivo (Selva et al., 2013). Verifica-se assim, um crescente envolvimento feminino no desporto (Chalabaev, Sarrazin, Fontayne, Boiché, & Clément-Guillotin, 2013), especialmente nos países ocidentais em que cada vez mais é aceite por si mesmo (Moreno, 1999). Aliás, este envolvimento progressivo tem expressão particularmente relevante no desporto de alta competição, o que tem permitido o avanço da investigação das diferenças de género no desporto e no exercício físico (Schaal et al., 2011).



Importa destacar que uma das temáticas que tem vindo a ser explorada é a da compatibilização da carreira feminina enquanto atletas de elite com a carreira profissional (Selva et al., 2013). De facto, a multiplicidade de papéis sociais experimentados pela mulher, os constructos socialmente associados ao feminino, construídos por vezes pela comunicação social e os seus discursos, a exploração da maternidade, a identidade enquanto atleta, afetam diariamente as desportivas (Blodgett, Ge, Schink, & McGannon, 2017).

Um reflexo desses efeitos poderá encontrar fundamento no facto das atletas femininas serem mais propensas a sofrer de ansiedade e depressão, perturbação de hiperatividade e défice de atenção e distúrbios alimentares (Duda & Marks, 2014).

Em Portugal, existe uma sub-representação da classe feminina no desporto, quer pelo baixo incentivo à prática e à permanência no desporto, quer pelo reduzido investimento que resulta, por vezes, em condições precárias, quer pelos menores salários e recompensas financeiras que daí podem advir e à baixa divulgação nos meios de comunicação (Jaeger et al., 2010).

Segundo os dados estatísticos referentes ao número de atletas federados em Portugal, existiam, no ano de 2003, 70 051 de praticantes do sexo feminino representando 18,6% do total de 376 465 atletas inscritos. Nos últimos dados estatísticos conhecidos, referentes ao ano de 2017, o número de atletas femininas inscritas nas federações aumentou para 185 280, representando agora 29,7% dos 624 001 praticantes desportivos federados (PORDATA, 2018).

As diferenças de género na participação em contextos desportivos verificam-se no momento antecipatório à própria prática desportiva. O número de oportunidades e a sua diversidade é maior para os rapazes do que para as raparigas, proporcionando aos primeiros uma experiência mais expressiva (Ribeiro, 2014).

A literatura demonstra que os estereótipos sociais afetam, através da socialização, por exemplo, na maior cobertura mediática dada às modalidades no masculino, a perceção de competência e o valor atribuído ao desporto, sendo ambos os géneros suscetíveis dos seus efeitos (Chalabaev et al., 2013).

Os estereótipos parecem constranger tanto a participação feminina no desporto, como o seu próprio desempenho (Chalabaev et al., 2013), podendo ter como consequência mais significativa o abandono do desporto de competição (Rutkowska & Bergier, 2015).

Em suma, os rapazes são mais motivados para a prática desportiva e têm uma melhor autoperceção de competência e uma atitude mais positiva acerca do desporto do que as raparigas (Moreno, 1999; Chalabaev et al., 2013).

A exceção ocorre quando o desporto é percecionado como um desporto neutro, isto é, não existe uma maior relevância social dada nem à vertente masculina nem à feminina, do que é exemplo a natação. Nos desportos neutros existe uma maior autoperceção da competência física por parte dos indivíduos do sexo feminino (Vale, Dias, Corte-Real, Pedretti, & Fonseca, 2012).

Segundo um estudo de Vílchez e Francisco (2017), existem diferenças na motivação para a prática desportiva feminina e masculina. As motivações das atletas femininas parecem estar mais relacionadas com a competição e socialização, nomeadamente o trabalho de equipa, do que as motivações masculinas.

Existe, em Portugal, um maior número de jovens do sexo masculino a praticar desporto federado do que jovens do sexo feminino, sendo que os primeiros optam por desportos coletivos como o futebol e o basquetebol, enquanto as raparigas preferem desportos individuais como a natação e ginástica (Calmeiro & de Matos, 2016).

### **1.2.2. Fatores Facilitadores e Constrangedores da Prática Desportiva na Juventude**

De uma forma geral, o fator facilitador nuclear do envolvimento jovem no desporto é a sua motivação.

A autoperceção de competência física é, de acordo com a literatura, o principal constructo envolvido na motivação para a participação desportiva jovem. A perceção de competência relaciona-se com as crenças relativas à capacidade para obter um bom desempenho em determinado desporto e, a partir dos doze anos, parece resultar, principalmente, da comparação dos atletas com os seus pares. Este é também o fator que prediz a possibilidade de manutenção do envolvimento nesse desporto (Vale et al., 2012).

Outro fator envolvido na motivação do atleta é a perceção de controlo que têm sobre o resultado da sua participação, classificando-a segundo o binómio sucesso ou insucesso (Vale et al., 2012). Num contexto desportivo, os jovens atletas, à medida que progredem nos escalões, vão encontrando um ambiente cada vez mais competitivo, em que o conceito de seleção está permanentemente implícito (Ramadas et al., 2012).

Assim, começam a perceber que nem tudo está sob o seu controlo, nomeadamente os comportamentos e o desempenho, dependendo as oportunidades que lhes são dadas das escolhas dos treinadores e dos órgãos de decisão administrativos. Deste modo, o atleta vai desenvolvendo um repertório de padrões de *performance*, que é utilizado na integração e sintetização da informação relativa ao seu desempenho e que, simultaneamente com outras fontes de informação, emprega na avaliação das suas competências. Num desporto coletivo, a avaliação da sua competência é independente da avaliação do desempenho da equipa, que é realizada segundo critérios próprios do grupo e conforme as regras do jogo, por exemplo avaliada segundo o resultado de vitória, empate ou derrota (Vale et al., 2012).

Outro fator facilitador do envolvimento na prática desportiva é o *feedback* positivo dos agentes sociais significativos, como pais, colegas e treinadores, com palavras e atos de encorajamento e de apoio, que têm influência na perceção de competência e de controlo. O *feedback* dos pares e treinadores adquirem uma importância crescente a partir dos catorze anos, sendo que até aí o *feedback* dos pais tinha maior influência (Vale et al., 2012).

Particularmente a população jovem feminina parece ser mais suscetível de encontrar constrangimentos à prática desportiva do que os homólogos masculinos (Schaal et al., 2011). Em parte, porque existem algumas restrições que estão relacionadas inicialmente com a tradição cultural de certas modalidades que, consequentemente, restringem a oferta e a procura da prática das mesmas por parte de indivíduos do sexo feminino. Outro fator é o facto de socialmente estar associada a conflitos de identidade de género e a questões relacionadas com a orientação sexual (Selva et al., 2013).

Selva et al. (2013), que estudaram a conciliação das diferentes carreiras das atletas femininas, apontam que os fatores constrangedores à participação jovem feminina estão relacionados com desigualdade entre a prática desportiva feminina e masculina, nomeadamente na diferença de remuneração monetária, com preponderância para os salários dos atletas masculinos, no acesso a recursos como centros de alto rendimento, federações e patrocinadores, e na inexistência ou baixa representatividade em processos de decisões e nos meios de comunicação de modelos femininos.

Outros fatores de constrangimento é o tipo de desporto, ser olímpico ou não, e o modelo de carreira associado a esse desporto, não sendo reconhecidos o seu esforço e as suas conquistas, dada a baixa visibilidade na comunicação social.

Uma dificuldade adicional é a da incompatibilidade em conciliar a vida desportiva com a académica ou profissional e a familiar. As restrições pessoais existem a diversos níveis: fatores físicos (como lesões ou problemas de saúde), psicológicos (como a falta de motivação e de interesse, falta de competência percebida na organização de tempo), pela necessidade de conciliar a atividade desportiva com outras funções familiares e profissionais, e a falta de autonomia para tomar decisões no seio da sua própria carreira desportiva, demonstrando receio em perspetivar o futuro, pelas transições esperadas com o avançar da carreira em ter de conciliar com o mundo laboral ou com a retirada.

Quanto aos fatores sociais facilitadores da prática desportiva feminina, a literatura mostra que os fatores pessoais que favorecem a conciliação da participação no desporto de alta competição com sua trajetória académica ou profissional e o contexto social são as suas competências percebidas (nomeadamente na gestão de tempo, motivação e capacidade de sacrifício), a sua experiência, a competitividade (ao querer obter o melhor resultado possível) e as suas capacidades de tomada de decisão, de adaptação e de conciliação.

Os facilitadores das suas oportunidades são o apoio social dos agentes sociais significativos, o papel do treinador, o acesso a recursos, como ter patrocinadores ou pertencer a centros de alto rendimento ou a existência de cotas para desportistas femininas de alta competição no meio académico, a existência de empresas que permitam a compatibilização da vida profissional com a desportiva e a conjugação dos fatores: ser mulher, ser atleta de elite e praticar um desporto olímpico gera uma maior visibilidade social (Selva et al., 2013).

### **1.3. A Prática Desportiva do Hóquei em Patins**

O Hóquei em Patins é um jogo complexo de cooperação e de oposição, com sucessivas ações individuais e coletivas realizadas a grande velocidade, de intensidade variável, realizado com o uso de patins e um *stick*, cujo objetivo é a introdução da bola na baliza adversária e que se rege por um conjunto de regras específicas (Brázio, 2006; Sénica, 2011; Vaz, 2011). Este conjunto de características e regras próprias deste desporto têm vindo a ser alteradas ao longo do tempo de forma a aumentar a sua competitividade (Brázio, 2006).

O hóquei em patins insere-se na categoria de jogos desportivos coletivos, que se definem como uma atividade complexa que é orientada por regras e características

específicas e que tem em conta três elementos, a atividade do jogador, a ideia de jogo e o regulamento do jogo (Bota & Colibaba-Evulet, 2001). Os diversos jogos desportivos coletivos, de que são exemplos o futebol, o andebol, o voleibol, pólo aquático, entre outros, têm características comuns como a existência de um terreno de jogo, a existência de um objeto com o qual são realizadas ações, existir um alvo para atacar e defender e um sistema de competição com colegas e adversários (Brázio, 2006).

Esta modalidade, particularmente, enquadra-se, segundo a sistematização por critérios de Dobler, num jogo desportivo de alvo com contacto corporal admitido (Bota & Colibaba-Evulet, 2001).

Algumas das características mais relevantes do hóquei em patins, segundo Palmi (1991), relacionam-se com o facto de a modalidade ser, como supracitado, um desporto minoritário na sua repercussão e visibilidade social, em detrimento de outros desportos, levando a que existam escassez de recursos, nomeadamente financeiros, que podem ter implicações na motivação dos praticantes desta modalidade. É também um desporto que pela sua utilização de materiais externos ao corpo do atleta, como é o caso dos patins e do *stick*, pode ficar restrito a participantes com níveis socioeconómicos médio e/ou alto.

O hóquei em patins é um desporto com impacto cultural e tradição principalmente nos países latinos (Palmi, 1991; Santos, 2019). A nível mundial, à semelhança do que também acontece em Portugal, é dada importância limitada à modalidade (Brázio, 2006).

Em Portugal, a modalidade tem tido visibilidade crescente, consequência da conquista de títulos europeus e mundiais pelos clubes e pela seleção nacional de seniores, tanto masculina como feminina e com a organização de eventos a nível internacional (Brázio, 2006). A seleção portuguesa sénior de hóquei masculino é o atual campeão mundial em título (Almeida, 2019) e a seleção portuguesa sénior de hóquei feminino a vice-campeã europeia (ZEROZERO.PT, 2018).

A modalidade é praticada profissionalmente ou semiprofissionalmente apenas em sete países, um dos quais Portugal, sendo os outros a Espanha, Itália, França, Suíça, Alemanha e Holanda (Santos, 2019).

Segundo a Federação Portuguesa de Patinagem (FPP, 2019), os atletas classificam-se em categorias segundo a sua faixa etária. Tendo em conta o intervalo de idades considerado para a população jovem, o Hóquei em Patins contempla a existência de três categorias: juvenil, jovens com quinze e dezasseis anos, júnior, jovens com idades

compreendidas entre os dezassete e os dezoito anos e sénior, jovens com idade igual ou superior a dezanove anos.

É ainda de relevar que o regulamento pressupõe a existência de equipas mistas, isto é, constituídas por atletas femininas e masculinos, com a exceção de clubes que atuem nos campeonatos nacionais de seniores da primeira divisão (FPP, 2019).

O facto de as competições oficiais se iniciarem para os atletas aos seis anos de idade, resultando que muitos hoquistas tenham a sua primeira participação em competições internacionais aos catorze anos de idade, levando a uma antecipação da fase de especialização aprofundada (Vaz, 2011).

Um estudo realizado com atletas portugueses de hóquei em patins, do escalão de iniciados, permitiu observar que a motivação destes atletas para a iniciação da prática desta modalidade é resultado de um conjunto amplo de fatores. A principal motivação apontada pelos atletas é a competência técnica. Por sua vez, as motivações mencionadas como menos relevantes foram o estatuto e as emoções, suscitando a hipótese de que tal se possa prender com o facto de não ter tanta visibilidade e impacto (Gomes, 2005).

Por fim, segundo os dados fornecidos pela Federação de Patinagem de Portugal, na época desportiva 2016/2017, estavam inscritos na Federação Portuguesa de Patinagem, na modalidade de Hóquei em Patins, 7 203 atletas, de entre os quais 642 atletas femininas representando 8,91% da população. Em 2017/2018, o número de atletas aumentou, tendo inscritas 687 atletas femininas que representam 9,43% dos 7 283 hoquistas inscritos (Estatística fornecida pela federação a 26/06/2018).

## 2. Método

Este estudo tem como principal objetivo compreender as vivências das atletas de hóquei em patins em Portugal.

Colocam-se, portanto, quatro principais questões de investigação nucleares: (Q1) Como vivenciam as atletas a modalidade de hóquei em patins em Portugal?; (Q2) Quais os fatores facilitadores à prática de hóquei em patins no feminino?; (Q3) Quais os fatores constrangedores à prática de hóquei em patins no feminino?; (Q4) Quais as implicações de ser uma atleta de elite de um desporto federado.

### 2.1. Participantes

Participaram no estudo dez atletas femininas de hóquei em patins inscritas na Federação Portuguesa de Patinagem.

Foram considerados como fatores de inclusão o critério de idade, dada a atribuição do conceito de juventude, contemplando o intervalo de idades entre os quinze e os vinte e nove anos; e era também requisito que as atletas tivessem jogado no campeonato nacional de seniores da primeira divisão portuguesa de hóquei em patins.

No momento de recolha de dados, as participantes tinham, em média, 19.5 anos de idade ( $DP = 3.21$ ), tendo idades compreendidas entre os 16 e os 24 anos. As participantes jogavam a modalidade, em média, há 12.2 anos, ( $DP = 3.58$ ), variando entre 6 e os 19 anos de prática.

Todas as atletas vivem no distrito do Porto, com exceção de uma atleta que reside na zona distrital de Aveiro. Quanto ao nível de escolaridade, este está compreendido entre o 3º ciclo de escolaridade básica e o mestrado. Relativamente à situação profissional, a maioria das atletas é estudante, do ensino secundário ou do ensino superior, estando empregadas três atletas, sendo que uma delas em conciliação com os estudos.

### 2.2. Instrumentos

**Questionário sociodemográfico.** Foi solicitado aos participantes que fornecessem alguns dados que permitissem uma caracterização sociodemográfica, sendo estes a idade, o local de residência, as habilitações literárias, a profissão, o clube desportivo que representa e os anos de prática desportiva federada da modalidade.

**Entrevista semiestruturada.** Com o objetivo de compreender a perspetiva das atletas no modo como vivenciam o hóquei em patins feminino em Portugal, optou-se pela utilização do método qualitativo, nomeadamente pela utilização de uma entrevista semiestruturada.

Este método permite uma visão com maior profundidade do modo como o outro dá significado a um determinado fenómeno ou ambiente. Ou seja, possibilita a produção das representações e interpretações pessoais dos entrevistados acerca do tema em estudo, permitindo uma “abordagem interpretativa e naturalista do mundo” (Denzin & Lincoln, 2005).

As temáticas presentes no guião da entrevista procuraram dar abertura à reflexão das entrevistadas quanto às questões de investigação acima propostas. Nomeadamente compreender o modo como vivenciam a modalidade, quais os fatores facilitadores e constrangedores que têm encontrado à sua prática desportiva desta modalidade específica, e as implicações de serem atletas de elite.

### **2.3. Procedimento de recolha de dados**

A recolha de dados foi realizada depois de um contacto inicial através das redes sociais da investigadora ou divulgação junto das atletas nos seus locais de treino, onde se agendou um local e horário conveniente com as participantes para a realização da entrevista.

Inicialmente foi explicado o objetivo da investigação às participantes e foi apresentado o consentimento informado. Este documento referia novamente o âmbito em que se insere este estudo e de que forma seria realizada a recolha de dados, sendo explicitado que as mesmas seriam gravadas em formato de áudio para posterior análise de conteúdo, salvaguardando-se a confidencialidade e anonimato dos dados, bem como o uso exclusivo para efeitos do presente estudo. Estava ainda explanado que a participação era estritamente voluntária, podendo as participantes desistir a qualquer momento. Por fim, foi fornecido um contacto de e-mail para que pudessem colocar qualquer dúvida que surgisse.

Foi solicitado às participantes que preenchessem o questionário sociodemográfico e, por fim, aplicada a entrevista semiestruturada, que teve em média a duração de quinze minutos.

Durante este procedimento estiveram apenas presentes a investigadora e a entrevistada.



#### **2.4. Análise de Dados**

As entrevistas foram, com o consentimento das participantes, gravadas em formato de áudio e posteriormente transcritas de forma integral.

De modo a analisar as respostas das participantes, realizou-se uma análise de conteúdo seguindo uma combinação dos processos de construção *a priori* e *a posteriori* (Vala, 1986). Partindo de um trabalho inicial em que já existia a exploração do enquadramento teórico do assunto que se pretendia estudar e já haviam sido definidas as questões de investigação, iniciaram-se sucessivas leituras das transcrições das entrevistas com o objetivo de obter um plano de categorias que exprimisse simultaneamente o conteúdo do material a ser analisado e os temas mais relevantes identificados pela literatura consultada.

### 3. Resultados

#### 3.1. Como vivenciam as atletas a modalidade de hóquei em patins em Portugal? (Q1)

A adesão à prática da modalidade de hóquei em patins é motivada, em parte, pela existência, ou não, de oferta que a propiciem. Deste modo, foi pertinente perceber o entendimento das atletas estabelecer a categoria *existência de oferta e divulgação*, repartida em duas subcategorias, *hóquei em patins* e *hóquei em patins feminino*.

Relativamente à *existência de oferta e divulgação de hóquei em patins*, as participantes têm posições opostas. Algumas consideram que esta é inexistente ou diminuto (40%), “*não, é muito pouco, o desporto em Portugal é muito o futebol*” (P2). No entanto, com o aumento da visibilidade mediática da modalidade, fruto das suas conquistas a nível europeu e mundial, está em expansão (50%), “*não o suficiente, apesar de nos últimos tempos já terem começado a divulgar mais*” (P8).

À semelhança da subcategoria anterior, as atletas referiram que a *existência de oferta e divulgação de hóquei em patins feminino* era insignificante (50%) e, ainda menor, na comparação com o masculino “*é muito pouco, (...) Normalmente o hóquei não é visto como um desporto para meninas*” (P10).

Outras atletas consideram que tem vindo a crescer (40%) e destacaram o papel da federação “*está a melhorar, acho que agora existem muitas mais raparigas a praticar desporto (...) a federação está a fazer um bom projeto para que o feminino tenha um maior nome em Portugal*” (P1).

Foi ainda mencionado que o facto de existirem equipas mistas também retira espaço à oferta de hóquei em patins em equipas exclusivamente femininas (10%), “*nós jogamos um desporto que as miúdas agora lhes permitem jogar com os rapazes, (...) não há muito a tentativa de integração nas equipas femininas*” (P7).

Quanto à categoria *motivação para a iniciação da prática*, as atletas narraram a sua experiência pessoal referindo motivos familiares (50%), “*o meu pai já praticou hóquei, o meu irmão também*” (P9), através de pessoas conhecidas (20%), “*a minha mãe tinha uma amiga que jogava hóquei, e convidou-me a ir lá. Então eu fui, e olha, lá gostei daquilo, e*

*continuei*” (P5), ou por casualidade (30%), “*levaram-me a um treino de patinagem artística (...) não queria praticar aquilo (...) a seguir havia treino de hóquei*” (P1).

Em relação à forma como as atletas vivenciam o hóquei em patins em Portugal, do seu ponto de vista enquanto atletas, foi identificada a categoria *ser atleta de hóquei em patins em Portugal*, apresentaram duas perspetivas distintas.

Algumas das participantes caracterizaram o seu papel como difícil (40%), quer pela instabilidade vivida atualmente pelo desporto, “*o campeonato está constantemente a mudar (...) estou no feminino há dois anos, este é o terceiro, e os dois últimos anos que joguei eram diferentes*” (P3), quer por não conseguirem perspetivar um futuro como profissionais da área do desporto, por constrangimentos externos, “*é complicado, qualquer atleta (...) que queira ser profissional em Portugal é muito difícil. (...) tem de ter sempre um outro trabalho, porque o hóquei não é certo*” (P2), apesar de sentirem pressão para cumprirem a exigência de o ser “*jogar em Portugal é lidar (...) lidar com críticas e tentarmos ser o mais profissional possível não sendo profissionais, porque não conseguimos ser porque não temos a hipótese de ser*” (P3).

Destacaram ainda a falta de apoios “*temos uma federação que acaba por apostar no hóquei, mas podia apostar muito mais. (...) nós estamos um bocado instáveis sobre o nosso futuro no hóquei, se durante muito mais tempo vamos ter um campeonato ou se um dia para o outro pode terminar tudo*” (P4) e de valorização da sociedade por esta modalidade, por comparação com outros países, como é o caso de Espanha, “*o hóquei feminino em Portugal não tem nada a ver com Espanha. Em Espanha as pessoas movem-se, as pessoas valorizam e depois é normal que elas também andem mais, corram mais e joguem mais, porque têm mais apoios, têm mais motivação. (...) ter uma equipa feminina parece que é um favor e (...) Quase que não podemos exigir nada de ninguém*” (P3).

Algumas entrevistadas, por contraste, consideraram que *ser atleta de hóquei em patins em Portugal* é bom (40%), sendo diversas as suas atribuições. Uma das atletas considerou que a forma como o atleta vivencia o desporto depende somente de fatores individuais (10%), “*Eu acho que ser atleta de hóquei em patins em Portugal ou em Espanha, ou em outro qualquer país do mundo, acho que é igual. Depende é da forma como uma pessoa encara o desporto. (...) só depende da personalidade do jogador*” (P1). Outra atleta descreveu ainda que era bom, mas podia ser melhorado em alguns aspetos (10%), “*acho que é bom. (...) ainda vamos conseguindo ter algumas regalias, mas podia ser muito melhor e estar muito desenvolvido se apostassem mais no hóquei*” (P6).

Algumas entrevistadas atribuíram ainda ao facto de Portugal ser conceituado a nível internacional (20%), “*é bom. Felizmente Portugal é dos países mais desenvolvidos a nível de hóquei em patins feminino e é sempre bom fazer parte*” (P9).

No que concerne à oposição da prática desportiva feminina da prática desportiva masculina, foi identificada a categoria *hóquei em patins: feminino vs. masculino*. As atletas compararam a prática feminina e a masculina em termos de *aspetos técnicos* e *aspetos práticos*, constituindo-se duas subcategorias.

Quanto aos *aspetos técnicos*, as atletas caracterizaram as duas de forma bastante dispar, apesar de percecionarem que a prática desportiva é semelhante até à idade da puberdade (20%). A prática desportiva de hóquei em patins masculina foi descrita como mais rápida, com maior contacto corporal e mais atrativo ao público (50%), “*rapazes para além de terem, normalmente, mais velocidade, também há a força e acabam por ser mais brutos*” (P8).

Por sua vez, na prática desportiva feminina é possível ver um jogo com maior utilização da inteligência e com mais técnica (40%), “*no hóquei feminino é um hóquei mais pensado, mais inteligente e muito mais calmo*” (P9).

No entanto, as atletas também consideraram que tem havido evolução, principalmente do hóquei em patins feminino, estando as duas práticas estão a convergir e a tornarem-se mais semelhantes (20%).

No que diz respeito aos *aspetos práticos*, as atletas distinguiram o hóquei em patins praticado no feminino ou no masculino pelos apoios e investimentos realizados pelos clubes, em termos de materiais e condições de trabalho (40%), “*quando fala de hóquei nem pensa em hóquei feminino (...) O feminino falta muito investimento, muito investimento, (...) não tem nada a ver em termos (...) de credibilidade, em termos de direitos, que seja. Nós tivemos, ainda no ano passado (...) de passar por mundos e fundos para conseguirmos que não fossemos nós a fechar o pavilhão, que eramos sempre as mesmas*” (P3), acontecendo uma maior valorização da prática masculina (30%), “*o masculino é muito valorizado (...) há uma grande quantidade de clubes (...) eles são imensos, há muitas divisões, é muito diferente*” (P5).

As entrevistadas mencionaram ainda o facto de o hóquei em patins masculino ser, em grande parte, salariado (30%), “*o masculino, eles treinam muito mais, há clubes em que eles só fazem aquilo, treinam o dia todo (...) Só têm vida para aquilo. (...) em termos*

*de fora de campo, é visível as diferenças, por exemplo, a importância dada, tipo a forma como os jogadores, mesmo em pequenas coisas, por exemplo, (...) ser remunerado, eles são, têm salário, são salarizados” (P1), o que não se verifica em praticamente nenhuma equipa do feminino. Isto conduz ao facto de que as atletas veem poucas possibilidades futuras de continuar na modalidade (10%), o que resulta numa menor motivação para a continuação da sua prática (20%), “é muito complicado (...) existem muitas raparigas que acabam por desistir porque pensam isto não me dá nada, muitas vezes os clubes nem oferecem material e metem os treinos muito tarde, (...) Aquele, apesar do amor que têm pela modalidade, muitas vezes é complicado por causa da vida pessoal. Essa é a grande diferença, os homens têm motivação para jogar e muitas vezes as mulheres não têm” (P2).*

Na sequência da diferenciação entre a prática desportiva da modalidade de hóquei em patins no feminino e no masculino, as atletas identificaram os principais constrangimentos que lhes surgiam, constituindo a categoria *fatores constrangedores às atletas femininas de hóquei em patins*.

Ao longo da etapa de desenvolvimento desportivo, referiram o facto de não existirem equipas exclusivamente femininas em nenhum escalão, com exceção dos seniores, sendo imperativo que integrem equipas masculinas para poderem jogar (20%), “só existir um escalão feminino, ou seja, eu desde os seis aos quinze, dezasseis anos que joguei sempre com rapazes e isso” (P2).

Outro dos constrangimentos mencionados é a falta de apoio e investimento por parte dos clubes levando a que se sintam desvalorizadas (60%), “a maior parte dos clubes tratam como um escalão de formação, onde nós pagamos para lá andar, (...) vamos sempre pagar viagens, equipamento, que são coisas que estão sempre garantidas aos seniores, ninguém recebe um “tusto” para andar lá e acabamos por não ter assim tanta divulgação. (...) É a falta de investimento, a falta de credibilidade” (P3).

Sentem-se também menosprezadas em relação ao masculino (30%), “apesar de normalmente o feminino até ter melhores resultados que o masculino, em vários clubes. (...) Nós temos seniores masculinos a ganhar mais de quinhentos euros por mês para jogar e nós pagamos para lá jogar.” (P3), mencionando situações em que se sentiram desrespeitadas (20%), “ninguém nos dá tempo, somos nós que temos de inventar tempo, andamos no ano passado a fazer treinos das onze à meia noite porque depois era sempre o feminino que tinha de ficar para último a fechar o pavilhão e acaba por ser sempre muito por aí” (P3).

A forma como as atletas vivenciam o hóquei em patins associa-se também na forma como sentem que são vistas pela sociedade. No que toca à categoria *percepção da escolha do hóquei em patins pela sociedade*, consideraram que existe normalidade em volta da questão da modalidade em si (60%), “*a sociedade evoluiu muito nisso, acho que não há preconceito em relação a mulheres praticarem hóquei em patins*” (P1) e “*nunca sofri nenhuma situação em que fui colocada de parte ou que vieram ter comigo falar disso, só porque jogar hóquei não é o desporto mais conhecido*” (P4).

Contudo, referiram que o objeto de controvérsia é a sociedade ver o desporto como uma atividade exclusivamente masculina (30%), “*muitas vezes perguntam se eu sou maluca, só porque isto é um desporto para meninos*” (P5), sofrendo julgamentos que advêm de conotações sociais associadas a mulheres desportistas (30%), “*maior parte das raparigas que jogam hóquei estão muito conotadas tal como as raparigas que jogam futebol. Ou seja, ou são todas viradas, ou são todas maria-rapaz, ou não sei quê, não é nada feminino... Não vou estar cá a dizer coisas, ‘ah e tal isso já não existe’, eu sinto que existe um bocado*” (P3).

Outra percepção das atletas é a de que existe ainda muito desconhecimento acerca da modalidade (40%), “*a maior parte das pessoas não sabe o que é que é o hóquei. Quando me perguntam o que é que eu pratico, eu digo ‘pratico hóquei’, ‘hóquei no gelo?’, ‘praticas com um disco?’, são as perguntas típicas e também quando eu digo ‘é hóquei em patins’, ‘mas isso não é um desporto para rapazes?’. Eu acho que as pessoas ainda não têm, ignorância, são um bocadinho ignorantes nesse sentido*” (P8).

### **3.2. Quais os fatores facilitadores à prática de hóquei em patins no feminino? (Q2)**

Na vivência pessoal das atletas, a sua prática desportiva é facilitada por diversos fatores presentes nos seus microssistemas, tendo-se identificado a categoria *fatores facilitadores*, que se dividiu em cinco subcategorias, *situação profissional ou escolar* (20%), *familiar* (100%), *social* (40%), *individual* (40%) e *situacional* (30%).

No que diz respeito à *situação profissional ou escolar*, apenas duas estudantes o referiram como um dos fatores facilitadores, “*Por exemplo, no feriado, tinha teste na sexta, vou ter jogo e não vou conseguir estudar, eles se calhar mudam o teste (...) são compreensivos*” (P2), notando-se que se trata de uma estudante do ensino secundário. Por

sua vez, só uma das estudantes do ensino superior referiu o estatuto de atleta-estudante como um fator facilitador da sua prática desportiva “*o hóquei feminino agora, cá em Portugal, é considerado uma primeira divisão, então o meu coordenador de curso facilitou um bocado*” (P10), mas tal poderá estar relacionado com facto das formas de acesso se terem alterado no ano letivo atual, de 2019/2020, e que a maioria não tinha acesso.

Quanto aos *fatores sociais*, mencionaram a socialização com as colegas de equipa e o estabelecimento de relações de amizade entre elas (30%), “*é um incentivo muito grande porque maior parte das minhas maiores amizades ganhei por causa do hóquei*” (P4) e do apoio sentido pelos restantes profissionais envolvidos nos clubes que representam (50%), “*a equipa é incrível e nota-se que estamos sempre todas lá para o mesmo e quando alguma tem um problema são as primeiras, a estar lá e a ajudar. (...) falo só das minhas colegas de equipa, falo dos seccionistas, o próprio treinador*” (P3).

Referiram ainda o apoio dos amigos (10%), demonstrado através do acompanhamento do seu percurso enquanto atletas “*tenho alguns amigos, dos amigos do namorado, tudo, das pessoas que gostam de nós acabam sempre por fazer um esforço (...) como gostam de nós, ir lá apoiar-nos*” (P3).

No que concerne aos *fatores familiares* como facilitadores da sua prática desportiva, todas as atletas caracterizaram o apoio da família como essencial, “*a minha família também me apoia muito. (...) chega a vir da Nazaré de propósito para ver os meus jogos*” (P3), nomeadamente quanto ao acompanhamento, “*eu vivo assim um pouco longe e o meu pai disponibiliza-se muito para, tanto para me levar a ver jogos como para me trazer aos treinos e é um grande esforço da parte dele, estou muito grata por isso*” (P8), o incentivo à prática “*como o meu pai jogou (...) ele é o maior incentivo para eu continuar a jogar, a minha mãe também, que apoia-me incondicionalmente*” (P4) e o suporte a nível financeiro “*dos meus pais me puderem levar e trazer, de ter dinheiro para comprar o material*” (P2).

Duas das entrevistadas revelaram ainda que o facto de familiares diretos também praticarem a modalidade facilitava a sua própria prática, “*o facto de o meu irmão também praticar é sempre bom porque material que ele já não usa serve para mim também*” (P9).

No que toca aos *fatores individuais*, as atletas referiram que algumas das suas próprias características facilitam a sua prática desportiva, nomeadamente o empenho, “*ser*

*muito empenhada. (...) se eu me meto nas coisas, temos de trabalhar até conseguir fazer o melhor de nós*” (P1), a determinação, *“eu tenho muito mais garra, muito mais força, (...) eu tenho objetivos, individualmente tenho muitos objetivos*” (P5) e ter prazer em praticar a modalidade de hóquei em patins (30%), *“acima de tudo é mesmo o nosso amor pelo desporto”* (P8).

Por fim, identificaram *fatores situacionais* que permitem a manutenção da sua prática desportiva (30%), de forma detalhada a localização geográfica (10%) *“o meu clube ser perto de casa”* (P2), ter transporte (10%) *“tenho sempre a facilidade do meu pai me ir buscar à faculdade e conseguir chegar a horas aos treinos ou as minhas colegas fazem o favor de tentar me ir buscar”* (P4) e regalias oferecidas pelo clube (10%) *“os Carvalhos oferecem regalias muito boas que me permitem conciliar tudo”* (P6).

### **3.3. Quais os fatores constrangedores à prática de hóquei em patins no feminino? (Q3)**

Tal como existem fatores facilitadores da prática desportiva das atletas de hóquei em patins, também existem diversos fatores presentes nos seus microssistemas que a constroem. Criou-se, portanto, a categoria *fatores constrangedores*, que se dividiu em cinco subcategorias, *situação profissional ou escolar* (25%), *familiar* (30%), *social* (80%) e *situacional* (10%).

No que diz respeito à *situação profissional ou escolar*, as atletas, principalmente as que ainda estudam, referiram dificuldades em conseguirem conciliar a prática desportiva com as aulas e o estudo, *“as dificuldades mais é mesmo os tempos de estudo e de descanso. Porque é assim, eu digo claro que não me importo de chegar à uma, (...) na faculdade muitas vezes estou ali quase sonâmbula, quase a dormir, (...) é um sacrifício que se faz. Depois claro que nós para compensarmos o sono que perdemos, vamos dormir à tarde e enquanto estamos a dormir estamos a perder tempo de estudo”* (P1).

Especificamente, uma das atletas universitárias sente dificuldades acrescidas por estar num curso de teor mais prático *“é muito complicado (...) chega-se a uma altura onde se eu tiver um jogo ou se eu tiver alguma coisa extra, eu não posso, porque eu não posso sair da faculdade porque é lá que eu trabalho. (...) tem de optar, ou faz a entrega ou faz o estágio, (...) nesse aspeto o meu curso é particularmente difícil de encaixar com qualquer tipo de desporto. (...) eu tinha coisas para entregar e não entreguei na faculdade, porque*



*fui ao treino, onde tinha alguma coisa mais importante para fazer e fiz só metade porque fui ao jogo. É sempre assim um balançar, um jogo de cintura muito grande” (P3).*

A falta de tempo para descansar foi também um fator mencionado pelas atletas trabalhadoras, *“a falta de descanso. É a única dificuldade, a nível de horários, trabalho durante o dia, mas a partir do momento em que saio é a minha vida, venho sempre aos treinos” (P7).*

Relativamente aos *fatores familiares* como constrangedores da sua prática desportiva, as atletas relataram sentir que falham com a família, *“nos pequenos momentos que tenho um bocadinho de tempo livre, tento conciliar isso. Mas acaba às vezes por ser um bocado complicado” (P4).* Uma das atletas cuja vida familiar é vivida com o companheiro, referiu dificuldades em ter tempo para a vida a dois, *“torna-se difícil ter aquele momento para o meu namorado, só nós os dois, porque ele também é jogador de hóquei, ou porque ele joga ao sábado e eu jogo ao domingo, ou ao contrário, e é um bocado difícil conciliar a vida familiar” (P5).*

Quanto aos *fatores sociais*, mencionaram o facto de abdicarem de estar com os amigos para cumprirem os compromissos da sua vida desportiva (80%), entendendo que “sacrificavam” as suas amizades em benefício da modalidade, referindo *“às vezes eu gostava, por exemplo de sair com as minhas amigas (...) ‘não posso, amanhã tenho treino’ ou ‘amanhã tenho jogo e tenho de me levantar cedo’. (...) é uma prioridade que é estabelecida e depois claro... Nós ficamos tristes, mas tem que ser, não é? Temos de fazer sacrifícios, se queremos ir longe” (P1) e “muitas vezes prefiro os meus treinos do que a minha vida social” (P4).*

A vida social das atletas, normalmente, restringia-se às relações com as colegas de equipa *“os amigos... os amigos são os do hóquei. Sair é muito raro (...) é mesmo só trabalho e hóquei, trabalho e hóquei, porque não tenho tempo para mais nada” (P5).*

Algumas das atletas referiram não ter fatores constrangedores relacionados com a vida familiar nem com a vida social, conseguindo conciliar todos os contextos com normalidade (20%).

Por fim, quanto aos *fatores situacionais*, uma das entrevistadas referiu que depende da colaboração das colegas de equipa para conseguir ter transporte para os treinos (10%), *“eu se ninguém me desse boleia, não tinha como ir para o treino” (P3).*

### 3.4. Quais as implicações de ser uma atleta de elite de um desporto federado? (Q4)

Para as entrevistadas, serem atletas federadas ao mais alto nível em Portugal, jogarem no campeonato nacional de seniores feminino, tem implicações (100%). Face aos seus discursos, foi identificada a categoria *implicações de ser atleta de elite de um desporto federado*, que se subdividiu em três subcategorias, *responsabilidade* (60%), *organização* (40%) e *empenho* (30%).

No que respeita à *responsabilidade*, a perceção das atletas é de que o facto de praticarem um desporto a um nível de elite é sinónimo de um comprometimento acrescido, em relação a si próprias, à equipa e clube que representam, por comparação com as jovens da sua idade “a *responsabilidade (...) implica que nós tenhamos uma atitude mais profissional (...) obriga a que, mesmo não recebendo, tenhamos que dar muito de nós como se tivéssemos um trabalho*” (P4). Traduz-se na renúncia de algumas atividades comuns à sua faixa etária, “*temos de ser responsáveis e se temos objetivos, temos que nos privar de muitas coisas*” (P1) e “*evitar (...) ir a aniversários ou festas, porque temos jogo no dia a seguir*” (P2) e cuidados aumentados a nível dos seus hábitos diários “*implica ter muito cuidado com tudo aquilo que fazemos, (...) a alimentação, o tempo de descanso e o tempo de treino, (...)*” (P2).

Para as atletas mais velhas, surge ainda a responsabilidade de serem um modelo perante as atletas mais novas “*sou uma das atletas mais velhas (...) tem muito peso dentro de uma equipa. Porque as miúdas não admitem, mas elas estão sempre a observar o que nós fazemos, quer fora de ringue quer dentro de ringue*” (P7).

Por outro lado, também referiram como uma das implicações a *organização*, em relação às suas rotinas, horários e prioridades, sendo exemplo disso os seus discursos, “*os atletas (...) acabam por ser muito mais organizados porque ‘eu sei que vou ter treino, eu tenho de estudar agora’*” (P2), “*implica, no meu caso, eu faço questão de mudar o meu horário de trabalho em conformidade com a hora dos meus treinos*” (P4) e “*tenho que ter prioridades (...) tenho que ter objetivos*” (P9).

Quanto ao *empenho*, as atletas mencionaram o quanto têm de se dedicar para conseguirem atingir os seus objetivos, conciliar todos os contextos em que estão inseridas e ainda se superarem, “*trabalhar, esforçar-se muito para o que quer, e ajudar a ela própria e aos outros a evoluir*” (P6).

Consequentemente, tendo em conta a categoria acima explorada, surgiu a pertinência de se compreender as rotinas diárias das atletas, tendo sido criada a categoria *rotinas diárias* que se segmentou na subcategoria *dias úteis*, respeitante ao período que corresponde à existência de treinos, e na subcategoria *fim de semana*, quando normalmente ocorrem os jogos.

No que concerne à subcategoria *rotina diária nos dias úteis (treinos)*, os resultados sugerem que no seu quotidiano as participantes têm como ponto comum conciliarem aulas (70%), emprego (20%) ou ambos (10%), com os treinos no clube desportivo que representam três dias por semana (100%), “*acordo, vou para a faculdade, almoço na faculdade, tenho aulas durante a tarde (...) chego a casa e tenho tempo de jantar (...) e vou para o treino. Fico no treino até à noite e volto. E mais um dia.*” (P3) e “*acordo, depois vou trabalhar, entretanto, trabalho 8 horas, depois venho para o treino, temos treino físico e treino de patins, depois vou descansar*” (P5). Outra participante mencionou que adicionalmente aos treinos de equipa, ainda pratica exercício físico num ginásio (10%).

No que toca à subcategoria *rotina diária ao fim de semana (jogo)*, os resultados sugerem que as atletas desenvolveram rotinas específicas e individuais para lidarem com o dia de jogo. No discurso das entrevistadas pode diferenciar-se alguns dos rituais criados, “*levantar-me cedo, (...) ouço música o dia todo para me estar a concentrar para o jogo e é focar para o jogo o dia todo até o jogo ocorrer*” (P1) e “*costumo fazer só o jogo, que é para também poder descansar*” (P2).

Pode destacar-se que foram também referidos cuidados alimentares específicos (20%), uma vez que a nutrição parece relacionada com o rendimento desportivo, “*tomo um bom pequeno-almoço, eu tento sempre especialmente comer massa antes dos jogos*” (P3). As atletas também referem servir-se do fim de semana para descansarem (20%), aproveitar para estudar (30%) ou atividades de lazer (20%), “*depois vou sempre estudar ou vou sair com os meus amigos*” (P8).

#### 4. Discussão e Conclusão

A percepção das atletas relativamente à promoção da prática de hóquei em patins em Portugal é de que esta é insuficiente ou diminuta, especialmente o surgimento de oportunidades no hóquei feminino, o que vai de encontro à literatura (Selva et al., 2013; Ribeiro, 2014).

Isto parece ser verificável nas motivações para a iniciação da prática destas desportistas, tendo em conta que a maioria refere o conhecimento da modalidade através de pessoas que frequentavam os seus ambientes proximais. Tal como é referido no enquadramento conceptual, as motivações, especificamente para a prática de hóquei em patins, não se relacionam com o estatuto visto ser uma modalidade com baixa visibilidade (Gomes, 2005), contrariando as motivações mais comuns para a prática desportiva jovem (Vílchez & Francisco, 2017).

Relativamente à forma como as participantes vivenciam o que é ser atleta de hóquei em patins em Portugal, puderam extrair-se dois pontos de vista contrários. A interpretação da realidade por parte das atletas mais velhas dá um maior enfoque aos aspetos negativos, sendo que podemos assumir que tal se pode relacionar com um expectável maior número de anos de prática e maior consciência de outras realidades desportivas que, consequentemente, as orienta para um maior sentimento de desigualdade. Podem atribuir-se vários fatores associados a estes aspetos focados por este grupo de atletas, sendo um deles o hóquei em patins ser percecionado como um desporto “minoritário”, o que conduz à escassez de recursos sociais e financeiros que, em consequência, proporciona uma experiência menos expressiva às suas atletas. Isto vai também de encontro à literatura (Palmi, 1991). Por contraste, a representação das atletas mais novas é mais otimista e favorável, hipoteticamente por estarem menos conscientes das exigências desportivas, como salientado por Vasconcelos e Gomes (2014).

As narrativas das atletas em relação às práticas desportivas feminina e masculina foi de confrontação das duas realidades. Os estereótipos de género, ainda muito intrínsecos na área do desporto, parecem predizer os fatores constrangedores com que as atletas femininas se confrontam. A realidade desportiva masculina no hóquei em patins é composta, de entre outras, por oportunidades, remunerações, investimentos, boas condições de trabalho e visibilidade social, o que lhes permite assumirem-se como atletas semiprofissionais e perspetivarem um futuro desportivo. A mesma realidade não é possível

à grande maioria das hoquistas femininas, que veem o futuro com instabilidade e incerteza, confirmando os padrões encontrados nos estudos precedentes (Jaeger et al., 2010; Schaal et al., 2011; Chalabaev et al., 2013; Selva et al., 2013).

Importa destacar outro constrangimento à prática desportiva feminina, especificamente do hóquei em patins, que é a existência de somente um escalão exclusivamente feminino, na primeira divisão, o que conduz à especialização aprofundada em idade precoce. Segundo o modelo de desenvolvimento da participação desportiva, tendo em conta a faixa etária das atletas mais novas das equipas seniores, estas deveriam situar-se na segunda fase, em que os/as jovens desportistas convergem a sua trajetória, focando-se em um ou dois desportos, o que não se verifica nestes casos (Vaz, 2011; Barreiros et al., 2013; Holt & Knight, 2014).

A sociedade parece ainda percecionar, segundo o ponto de vista das atletas femininas, a participação da mulher no desporto como incomum. A associação da prática desportiva ao sexo masculino resulta na conotação das desportistas femininas com características associadas ao género masculino e a questões de orientação sexual, o que habitualmente também ocorre com as atletas de futebol, estando estas narrativas em concordância com a literatura (Selva et al., 2013; Rutkowska & Bergier, 2015).

Por outro lado, a prática desportiva das atletas de hóquei em patins feminino parece ser facilitada como resultado da interação das suas características pessoais com os vários intervenientes que compõem os contextos em que as elas estão presentes (cf. Wylleman & Rosier, 2016).

A família aparece de forma unânime como um fator facilitador da prática desportiva das atletas de hóquei em patins feminino, pelo apoio na conciliação dos diferentes contextos e papéis que as atletas representam, pelo suporte financeiro e, de entre outros, pelo encorajamento. Este conjunto de aspetos estão também de acordo com os dados anteriormente encontrados (Vale et al., 2012; Selva et al., 2013).

Deste modo, os familiares parecem constituir-se, num meio descrito como parco em apoio e assistência, como um dos únicos agentes sociais significativos para as atletas, juntamente com os seus grupos de amigos, toda a equipa técnica que constitui o clube e as colegas de equipa. Através do seu suporte e alento, estes elementos ajudam-nas a contrariar todos os fatores que poderiam constituir-se como constrangedores para a sua prática desportiva (Vale et al., 2012; Selva et al., 2013; McNeese et al., 2016).

Embora nem o contexto escolar nem o contexto profissional se revelem como ambientes promotores, por excelência, da prática desportiva, pelas suas próprias

exigências, algumas das atletas parecem encontrar junto dos profissionais das instituições (designadamente, os professores), o auxílio para conciliarem as tarefas inerentes às duas atividades.

Além do mais, parecem ser as suas próprias competências percebidas de organização, empenho e conciliação a contribuírem para o seu sucesso pessoal e manutenção dos diversos contextos onde as atletas estão presentes. Tais dados vão de encontro, uma vez mais, ao descrito na literatura (Vale et al., 2012; Selva et al., 2013).

Por fim, importa destacar o facto de as atletas exprimirem como fator facilitador da sua prática desportiva o prazer em praticar a modalidade de hóquei em patins, mesmo com a existência de vários fatores constrangedores, o que está em consonância com a literatura (Duda & Marks, 2014).

Contrariamente, surgem também na vida das atletas fatores que são constrangedores da sua prática desportiva, que resultam, na sua maioria, das dificuldades de conciliação dos vários papéis e ambientes em que estão presentes (Wylleman & Rosier, 2016).

Ainda que não tenham sido encontradas evidências no enquadramento concetual que especifiquem tais discrepâncias consoante a atividade académico-vocacional, pode notar-se nas narrativas das atletas que conciliam a vida desportiva com o ensino superior que estas parecem encontrar mais constrangimentos, do que as atletas que frequentam o ensino secundário ou as que já têm atividade laboral. Este facto poderá ser explicado pela circunstância de se pressupor, no ensino universitário atual, o estudante enquanto sujeito ativo da aprendizagem, que não se restringe à frequência das aulas.

Acresce a isto o facto de estarem a vivenciar dois grandes compromissos. Por um lado, o início da construção de uma possível carreira profissional, por outro, a especialização desportiva, significando um desejo de ser uma atleta de elite no hóquei em patins, confrontando-se, ainda que inconscientemente, com a decisão de continuar ou abandonar a carreira desportiva (Barreiros et al., 2013; Selva et al., 2013; Holt & Knight, 2014).

Com efeito, uma das dificuldades que surge às atletas de elite é a restrição de atividades de lazer, sociais ou familiares, ficando sujeitas, quase na sua totalidade, a atividades que envolvam o hóquei em patins. Ou seja, reduz-se a rede e os contextos sociais destas atletas àqueles cujo denominador comum seja, neste caso, o hóquei (cf. Barreiros et al., 2013; Holt & Knight, 2014).

Concomitantemente às capacidades de conciliação de todos os contextos onde estão presentes, identifica-se também a compreensão das atletas de que falham frequentemente nos diversos papéis sociais que experimentam, enquanto filha, namorada, amiga, colega e aluna, talvez pela sustentação das expectativas que recaem sobre a mulher nos diversos constructos e discursos sociais (Blodgett et al., 2017).

Como contributo deste estudo, podemos ainda destacar a identificação de um fator adicional, os fatores situacionais, que são específicos da situação pessoal de cada atleta e podem ser tão particulares quanto a localização geográfica do clube ou ter meio de transporte. Como tal, tanto poderão ser considerados como fatores facilitadores como constrangedores à prática desportiva.

Por fim, relativamente ao modo como as atletas percecionam o que significa ser uma atleta de elite, a sua compreensão é de que depende somente de implicações relacionadas com a existência de certas características e capacidades individuais, mostrando ir de encontro ao sublinhado pela literatura no domínio (Ramadas et al., 2012; Debois et al., 2015; Roessler & Muller, 2018).

Além do mais, encontra-se um padrão nas descrições do quotidiano das atletas parecendo não haver influência do fator ocupação profissional e/ou escolar. Tal como descrito por diversos autores, a presença da atleta no contexto de alta competição, envolve exigência e rigor, verificáveis nos cuidados descritos a nível de alimentação, descanso e restrição em várias atividades de lazer (Schaal et al., 2011; Roberts, 2007; *cit in* Ribeiro, 2014).

O foco principal deste estudo foi compreender de que forma as atletas de hóquei em patins em Portugal vivenciam a sua prática desportiva.

Os resultados permitiram concluir que a desigualdade de género é uma questão bastante patente no meio desportivo, estando presente logo no início da prática, pelo contraste de oportunidades existentes.

Os estereótipos de género afetam significativamente a perceção dada pelas atletas à sua experiência pessoal, sendo acompanhadas constantemente pelo sentimento de desvalorização (quer no caso particular do hóquei em patins feminino, quer globalmente no desporto praticado por mulheres), enquanto veem o desporto masculino a ser exaltado e colocado como o patamar “idílico” da prática desportiva que devem almejar.

O suporte das figuras significativas que compõem os seus microssistemas é essencial e parece atuar de dois modos: por um lado, como fator facilitador da sua prática

desportiva e, por outro, como dimensão de proteção, impedindo ou minorando o impacto dos fatores constrangedores nas trajetórias desenvolvimentais associadas à prática do hóquei em patins.

Concluindo, as atletas parecem conceber uma imagem otimista do futuro da modalidade no feminino, através da valorização de cada pequeno progresso. Perante os diversos fatores constrangedores, desvalorizam-nos e não desistem, assumindo uma posição de esperança na modalidade e no desporto feminino, que poderá ser explicado pelo “amor” que parecem sustentar pelo hóquei em patins.

Importa destacar que, como em qualquer estudo, existiram algumas limitações. Em primeiro lugar, foram contactadas somente atletas a jogar no distrito do Porto. As suas narrativas são, obviamente, influenciadas pela realidade cultural em que se inserem, sendo que as experiências de outras atletas que joguem fora da área circundante de uma das maiores regiões do país (designadamente, em termos de recursos) poderão ser consideravelmente diferentes.

Outra limitação está relacionada com o fator idade, visto que a participante mais velha tem vinte e quatro anos de idade, apesar de o fator de inclusão abranger atletas até aos vinte e nove anos. Consequentemente, existem alguns constrangimentos pela baixa idade das entrevistadas, sendo que a média de idades era de 19.5 anos. De facto, somente duas das atletas estavam em situação de atividade laboral a tempo inteiro e nenhuma delas referiu a constituição da sua própria família, o que teria sido uma dimensão interessante a considerar segundo a análise da revisão da literatura.

Com efeito, somente uma das atletas entrevistadas tinha, de entre todas as atletas contactadas, constituído a sua família, no entanto, uma vez que a sua idade ultrapassava o intervalo de idades definido para este estudo, a sua entrevista não foi considerada para análise de conteúdo. Salienta-se, porém, a riqueza da sua narrativa, não só pela sua vasta experiência enquanto jogadora de elite de hóquei em patins como pela sua coexistência nos papéis de mãe, esposa, filha, profissional e atleta.

Pode colocar-se como hipótese explicativa à limitação de não existirem mais atletas que assumam tais papéis nos meios onde as entrevistas foram realizadas, pelo facto de que numa fase da vida entre o jovem adulto e a idade adulta se impõe às atletas a obrigação de terem de optar pelo abandono da carreira desportiva em prol da sua carreira profissional ou familiar. Aspectos referidos na literatura que destacavam a conciliação dos papéis sociais



atribuídos à mulher enquanto mãe, dona de casa e/ou trabalhadora com o estatuto de atleta de alta competição não puderam ser aprofundados neste trabalho.

Seria interessante, em estudos futuros, dar mais abertura aos fatores de inclusão dos participantes e colocar como possibilidade a replicação deste estudo a nível nacional, confrontando também com as perspetivas das atletas que vivem em contextos distintos.

Numa outra perspetiva, poderia ser vantajoso contrastar as vivências das atletas femininas com as dos atletas masculinos, comparando as perspetivas do que, a priori, parecem constituir realidades distintas.

Os resultados deste estudo podem introduzir na discussão acerca do desporto feminino, o modo como a mulher se percebe enquanto atleta e o que, a um nível proximal, a sua comunidade, pode contribuir para se constituir como facilitador da sua prática desportiva. Pode ainda implicar mudanças na forma como os órgãos decisores na área do desporto encaram o desporto feminino, possibilitando, por exemplo, a reconsideração acerca do apoio, social e financeiro, que lhe é destinado e a alteração da sua divulgação e visibilidade mediática.

Por último, apela-se, ainda, ao maior investimento na investigação das experiências e significações das desportistas femininas, nomeadamente nas modalidades mais facilmente associadas ao sexo masculino; bem como, uma maior aposta nos estudos acerca do hóquei em patins, como modalidade com crescente visibilidade na sociedade fruto das suas diversas conquistas, a nível de seleções e de clubes.

## 5. Referências Bibliográficas

- Acevedo, E. O. (2012). Exercise psychology: understanding the mental health benefits of physical activity and the public health challenges of inactivity. In E. O. Acevedo (Ed.), *The Oxford Handbook of Exercise Psychology* (pp. 1-11). New York, NY: Oxford University Press.
- Almeida, I. (2019, 14 de julho). Portugal é campeão do Mundo. O 16.º troféu conquistado 16 anos depois. *Diário de Notícias*. Disponível em <https://www.dn.pt/desportos/portugal-e-campeao-do-mundo-11111890.html>
- Arboix-Alió, J., & Aguilera-Castells, J. (2018). Influencia de marcar primero en hockey sobre patines. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(3), 222-233.
- Barreiros, A., Côté, J., & Fonseca, A. M. (2013). Sobre o desenvolvimento do talento no desporto: um contributo dos modelos teóricos do desenvolvimento desportivo. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(2), 489-494.
- Blodgett, A. T., Ge, Y., Schinke, R. J., & McGannon, K. R. (2017). Intersecting identities of elite female boxers: stories of cultural difference and marginalization in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 32, 83-92.
- Bota, I., & Colibaba-Evulet, D. (2001). *Jogos Desportivos Colectivos: teoria e metodologia* (G. Craciun & C. Vasilescu, Trans.). Lisboa: Instituto Piaget.
- Brázio, P. N. (2006). *Estudo do processo ofensivo no Hóquei em Patins da selecção de Portugal do escalão júnior* (Tese de mestrado não publicada). Universidade do Porto, Portugal.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126-131.
- Chalabaev, A., Sarrazin, P., Fontayne, P., Boiché, J., & Clément-Guillotin, C. (2013). The influence of sex stereotypes and gender roles on participation and performance in sport and exercise: review and future directions. *Psychology of Sport and Exercise*, 14, 136-144.
- Cox, R. H. (2012). Youth Sports. *Sport psychology: concepts and applications* (7th ed., pp. 100-123). New York, NY: McGraw-Hill.
- Debois, N., Ledon, A., & Wylleman, P. (2015). A lifespan perspective on the dual career of elite male athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, pp. 15-26.

- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2005). Introduction: the discipline and practice of qualitative research. In N. K. Denzin, & Y. S. Lincoln (Eds.). *The SAGE handbook of qualitative research* (3<sup>rd</sup> ed., pp. 1-32). Thousand Oaks, CA: SAGE.
- Duda, J. L., & Marks, S. (2014). Psychology of the female athlete. In M. L. Mountjoy (Ed.), *Handbook of sports medicine and science: The female athlete* (pp. 20-29). Hoboken, New Jersey: Wiley-Blackwell. doi: 10.1002/9781118862254.ch3
- European Union. (2016). EU Youth Report 2015. Luxembourg: Publications Office of the European Union. Retrieved from <https://ec.europa.eu/>
- Eurostat European Commission. (2009). *Youth in Europe: a statistical portrait*. Luxembourg: Publications Office of the European Union.
- Federação de Patinagem de Portugal. (2017). *Estatística do hóquei em patins 2016/2017*. Consultado em 26 de Junho, 2018.
- Federação de Patinagem de Portugal. (2018). *Estatística do hóquei em patins 2017/2018*. Consultado em 26 de Junho, 2018.
- Federação de Patinagem de Portugal. (2019). *Regulamento geral do hóquei em patins*. Disponível em <http://www.fpp.pt/>
- Gomes, L. (2005). *Determinantes motivacionais em jovens atletas de Hóquei em Patins: um estudo realizado com atletas, pais e treinadores* (Tese de mestrado não publicada). Universidade do Porto, Portugal.
- Gouveia, M. J. (2001). Tendências da investigação na psicologia do desporto, exercício e actividade física. *Análise Psicológica*, 1(XIX), 5-14.
- Holt, N. L., & Knight, C. J. (2014). Participation motives. In R. C. Eklund & G. Tenenbaum (Eds.), *Encyclopedia of Sport and exercise Psychology* (pp. 515-518). Thousand Oaks, CA: SAGE.
- Jaeger, A. A., Gomes, P. B., Silva, P., & Goellner, S. V. (2010). Trajetórias de mulheres no esporte em Portugal: assimetrias, resistências e possibilidades. *Movimento*, 16(1), 245-267.
- Lemos, M. S., & Magalhaes, C. (2011). The influence of the motivational team climate and of personal goals on the specific game goals adopted by volleyball athletes. *15th European Conference on Developmental Psychology*.
- Palmi, J. (1991). Aspectos psicológicos del hockey sobre patines. *Educació Física i Esports*, 23, 45-50.
- PORDATA, Base de Dados de Portugal Contemporâneo (2018). Disponível em <http://www.pordata.pt>

- Portenga, S. T., Aoyagi, M. W., & Cohen, A. B. (2016). Helping to build a profession: a working definition of sport and performance psychology. *Journal of Sport Psychology in Action*, 8(1), 47-59.
- Raab, M., Wylleman, P., Seiler, R., Elbe, A.-M., & Hatzigeorgiadis, A. (Eds.). (2016). *Sport and exercise psychology research: from theory to practice*. Amsterdam: Elsevier.
- Ramadas, S., Serpa, S., & Rosado, A. (2012). Relação entre características psicológicas e nível de desempenho em jovens jogadores de futebol. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 12(2), 28-44.
- Ribeiro, A. M. (2014). *Relação dos estilos parentais com a motivação no desporto: estudo com atletas da escola de futebol Dragon Force* (Tese de mestrado não publicada). Universidade Portucalense Infante D. Henrique, Portugal.
- Roessler, K. K., & Muller, A. E. (2018). “I don’t need a flat tummy; I just want to run fast” – self-understanding and bodily identity of women in competitive and recreational sports. *BMC women's health*, 18(1), 146.
- Rutkowska, K., & Bergier, J. (2015). Psychological Gender and Emotional Intelligence in Youth Female Soccer Players, *Journal of Human Kinetics*, 47(1), 285-291.
- Santos, A. T. (2019) Avaliação do impacto de diferentes protetores bucais na fisiologia respiratória em jogadores de hóquei em patins (Dissertação não publicada). Faculdade de Medicina da Universidade do Porto, Portugal.
- Schaal, K., Tafflet, M., Nassif, H., Thibault, V., Pichard, C., Alcotte, M., ... & Toussaint, JF. (2011). Psychological balance in high level athletes: gender-based differences and sport-specific patterns. *PLoS ONE*, 6(5), 1-9.
- Selva, C., Pallarès, S., & González, M. D. (2013). Una mirada a la conciliación a través de las mujeres deportistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(1), 69-76.
- Sénica, L. (2011). *Organização e planeamento do treino de Hóquei em Patins em equipa de alto rendimento: desenvolvimento do modelo de jogo* (Tese de mestrado não publicada). Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Portugal.
- Serôdio, R., Serra, A., Lima, J. A., Silva, S. M., Catita, L., Lopes, P., ... & Fernandes, J. (2017). *Plano municipal de juventude do Porto: pelouro da educação, organização e planeamento*. Porto: Câmara Municipal do Porto.
- Silva, S. M., Knuth, A. G., Del Duca, G. F., Camargo, M. B. J., Cruz, S. H., Castagno, ... & Hallal, O. C. (2009). Prevalência e fatores associados à prática de esportes individuais e coletivos em adolescentes pertencentes a uma coorte de nascimentos. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 23(3), 263-274.

- Tañá, G. T. (2016) Estudio etnográfico del portero de hockey sobre patines: uma vida entre paradojas. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 126, pp. 23-29.
- United Nations. Definition of youth. Disponível em <http://www.un.org/>
- Vala, J. (1986). A análise de conteúdo. In A. S. Silva & J. M. Pinto (Orgs.). *Metodologia das Ciências Sociais* (8th ed., pp. 101-128). Porto: Edições Afrontamento.
- Vale, F., Dias, C., Corte-Real, N., Pedretti, A., & Fonseca, A. M. (2012). Relação entre percepções de competência física e actividade física em crianças e jovens portugueses. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 12(1), 42-59.
- Vallerand, R. J. (2004). Intrinsic and extrinsic motivation in sport. In C. Spielberger (Ed.), *Encyclopedia of Applied Psychology* (Vol 2, pp. 427-436). San Diego: Academic Press.
- Vancini, R. L., Castardeli, E. C., Sarro, K. J., Fachina, R. K. F., Andrade, M. S., & Lira, C. A. B. (2015). A pedagogia do ensino das modalidades esportivas coletivas e individuais: um ensaio teórico. *Conexões: Educação Física, Esporte E Saúde*, 13(4), 137-154.
- Vasconcelos, S., & Gomes, R. (2014). Comportamentos parentais, orientação motivacional e objetivos desportivos: um estudo com jovens atletas. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10(2), 215-223.
- Vaz, V. P. S. (2011). *Especialização desportiva em jovens hoquistas masculinos: estudo do jovem atleta, do processo de seleção e da estrutura do rendimento* (Tese de doutoramento). Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Portugal.
- Vílchez, M. P., & De Francisco, C. (2017). Reduced spanish version of participation motives questionnaire for exercise and sport: psychometric properties, social/sport differences. *Journal of Sports Science and Medicine*, 16, 365-374.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (6<sup>th</sup> ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- ZEROZERO.PT. (2018, 1 de novembro). *Espanha sagra-se pentacampeã europeia*. Disponível em <https://www.zerozero.pt/news.php?id=234094>

## **Anexos**

## **Anexo 1. Declaração de consentimento informado**

Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação  
Universidade do Porto



### **Consentimento Informado**

#### **Dificuldades de Conciliação dos Diferentes Papéis Sociais das Atletas De Hóquei em Patins Feminino em Portugal**

Este estudo enquadra-se no âmbito da elaboração da tese de dissertação de mestrado, de Cátia Agra, sob a orientação do Professor Doutor José Albino Lima, do Mestrado Integrado em Psicologia em Intervenção Psicológica, Educação e Desenvolvimento Humano, da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, cujo objetivo é estudar as vivências das atletas femininas de hóquei em patins em Portugal. A recolha de dados consistirá numa entrevista semiestruturada que será gravada em formato de áudio para posterior análise de conteúdo.

A participação no presente estudo é voluntária e, em qualquer momento, pode desistir de colaborar na investigação. Os dados e informações disponibilizados são confidenciais, pelo que é garantido a devida proteção dos dados que se destinam apenas a fins de investigação.

Se pretender mais algum esclarecimento sobre o projeto, por favor, entre em contacto (Cátia Agra, e-mail: catiaagra@gmail.com).

Declaro que fui informado/a sobre os meus direitos, bem como dos objetivos e a importância deste estudo, dando de forma livre e consciente o meu consentimento para a recolha e tratamento de dados para efeitos deste trabalho.

Grata pela sua disponibilidade e colaboração.

Porto, \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

.....

Eu \_\_\_\_\_ aceito participar numa entrevista semiestruturada que será gravada em formato áudio e fui devidamente informada do contexto e finalidade da referida investigação.

Porto, \_\_\_\_\_

Assinatura: \_\_\_\_\_

## **Anexo 2. Questionário sociodemográfico**

Atleta nº

Data de nascimento:

Local de residência:

Habilitações literárias:

Profissão:

Clube onde joga:

Anos de prática da modalidade:



### **Anexo 3. Guião de entrevista semiestruturada (hóquei em patins feminino)**

No âmbito do Mestrado Integrado em Psicologia, estou a desenvolver a minha dissertação de mestrado cujo objetivo é estudar as vivências das atletas femininas de hóquei em patins em Portugal. Gostaria de informar que para efeitos do mesmo seria vantajoso poder gravar em formato de áudio esta entrevista

1. Como descreverias um dia habitual do teu quotidiano durante a semana, desde que acordas até adormeceres? E ao fim de semana?
2. Qual o motivo para teres iniciado a prática de hóquei em patins?
3. Consideras que existe oferta e divulgação que propiciem a sua prática? Mais especificamente, existe oferta para que jovens atletas (femininas) o pratiquem?
4. Como é ser atleta de hóquei em patins em Portugal?
5. O que implica ser uma atleta de elite de um desporto federado?
6. Como descreverias a prática desportiva feminina e a prática desportiva masculina?
7. Quais são as dificuldades que surgem às atletas femininas, nomeadamente às de hóquei em patins?
8. Quais são os fatores que consideras facilitarem a tua prática desportiva (tal como familiares, sociais, entre outros)?
9. Quais as dificuldades em conciliar o facto de seres atleta de hóquei em patins com a tua situação escolar/profissional? **ou** Quais os fatores que facilitaram teres somente o hóquei em patins como ocupação profissional?
10. Como consegues conciliar o facto de seres atleta de hóquei em patins com a tua vida familiar?
11. Como consegues conciliar o facto de seres atleta de hóquei em patins com a tua vida social (amigos, encontros, relacionamentos amorosos, ...)?
12. Como achas que a sociedade te vê a ti e às outras atletas de hóquei em patins, nomeadamente a vossa escolha de um desporto com um menor reconhecimento do que outros, como o futebol?

#### Anexo 4. Análise de conteúdo

Existência de oferta e divulgação	Hóquei em patins	<p>“Não, é muito pouco, o desporto em Portugal é muito o futebol.” P2</p> <p>“A prática de hóquei em patins está a ser, está a ganhar cada vez mais volume e agora que fomos campeões do mundo tem ganho cada vez mais, mais uma voz na comunicação social e nos portugueses.” P3</p> <p>“Não, acho que o hóquei em patins está muito, ainda atrás dos outros desportos, apesar de ser um dos desportos que mais títulos dá” P4</p> <p>“não o suficiente, apesar de nos últimos tempos já terem começado a divulgar mais.” P8</p>
	Hóquei em patins feminino	<p>“está a melhorar, acho que agora existem muitas mais raparigas a praticar desporto (...) a federação está a fazer um bom projeto para que o feminino tenha um maior nome em Portugal. Mas é assim, claro que, como o masculino, para já, nem perto nem longe está igual.” P1</p> <p>“A prática feminina ainda muito pior. O hóquei em patins tem vindo a crescer em Portugal, as pessoas começam a conhecer mais mas ainda é muito centrado no masculino.” P2</p> <p>“Sim. A atleta feminina pode entrar em qualquer clube da mesma forma que entra um rapaz. Óbvio que são, o número é reduzido mas não há restrições se é rapariga ou rapaz. (...) devia haver algum incentivo aos clubes para criarem equipas femininas ou até um incentivo mesmo às atletas femininas para ingressarem no hóquei em patins” P4</p> <p>“A nível feminino, nem por isso, porque nós jogamos um desporto que as miúdas agora lhes permitem jogar com os rapazes, acho que até aos dezasseis anos, mas não há muito a tentativa de integração nas equipas femininas.” P7</p> <p>“É muito pouco, (...) Normalmente o hóquei não é visto como um desporto para meninas” P10</p>
Motivação para a	“Levaram-me a um treino de patinagem artística (...) não queria praticar aquilo (...) a seguir havia treino de hóquei (...) eu disse	

<p>iniciação da prática</p>	<p>‘pai é aquilo que eu quero fazer’.” P1</p> <p>“sempre fui muito ligada ao desporto (...) um amigo da minha mãe tinha uns filhos no hóquei, aliás ele era treinador, (...) ele sugeriu que eu fosse aprender a andar de patins. Então um dia eu fui aprender a andar e gostei, comecei a pegar no stick e foi a partir daí, dos seis anos.” P2</p> <p>“Familiares, o meu pai jogava” P3</p> <p>“Já experimentei muitos desportos, entretanto a minha mãe tinha uma amiga que jogava hóquei, e convidou-me a ir lá. Então eu fui, e olha, lá gostei daquilo, e continuei.” P5</p> <p>“O meu pai já praticou hóquei, o meu irmão também” P9</p>
<p>Ser atleta de HP em Portugal</p>	<p>“Eu acho que ser atleta de hóquei em patins em Portugal ou em Espanha, ou em outro qualquer país do mundo, acho que é igual. Depende é da forma como uma pessoa encara o desporto. (...) só depende da personalidade do jogador.” P1</p> <p>“É bom, mas é complicado, a nível profissional, porque qualquer atleta que seja, que queira ser profissional em Portugal é muito difícil. Pode claro continuar a jogar hóquei mas tem de ter sempre um outro trabalho, porque o hóquei não é certo, só nos grandes clubes é que conseguem viver à base disso.” P2</p> <p>“o campeonato está constantemente a mudar (...) estou no feminino há dois anos, este é o terceiro, e os dois últimos anos que joguei eram diferentes. Agora, finalmente, fizeram um campeonato mais parecido com o masculino, (...) Mas jogar em Portugal é lidar... lidar com clubes que podem pagar a atletas para fazerem daquilo profissão, da mesma maneira que é lidar com faculdade e curso, depois lidar com críticas e tentarmos ser o mais profissional possível não sendo profissionais, porque não conseguimos ser porque não temos a hipótese de ser. (...) Tipo, o hóquei feminino em Portugal não tem nada a ver com Espanha. Em Espanha as pessoas movem-se, as pessoas valorizam e depois é normal que elas também andem mais, corram mais e joguem mais, porque têm mais apoios, têm mais motivação. (...) ter uma equipa feminina parece que é um favor e (...) Quase que não podemos exigir nada de ninguém.” P3</p> <p>“Não é mau, mas podia ser melhor. Temos uma federação que acaba por apostar no hóquei, mas podia apostar muito mais. (...) está em expansão, temos alguns clubes a criar, mas em consequência de alguns clubes criarem, outros acabam por desistir. E</p>

	<p>acho que isso torna que nós estamos um bocado instáveis sobre o nosso futuro no hóquei, se durante muito mais tempo vamos ter um campeonato ou se um dia para o outro pode terminar tudo.” P4</p> <p>“Acho que é bom. Porque em Portugal o hóquei é um desporto que conquista muitas coisas, e então pronto, ainda vamos conseguindo ter algumas regalias mas podia ser muito melhor e estar muito desenvolvido se apostassem mais no hóquei.” P6</p> <p>“Eu acho que o nosso hóquei é muito bom, toda a gente diz que é o melhor hóquei do mundo porque as equipas são todas muito equilibradas e se joga um bom hóquei, não é um hóquei violento, tem muita tática e técnica e acho que é muito bom para toda a gente.” P8</p> <p>“É bom. Felizmente Portugal é dos países mais desenvolvidos a nível de hóquei em patins feminino e é sempre bom fazer parte.” P9</p>	
Hóquei em Patins: Feminino vs. Masculino	Aspetos práticos	<p>“fora de campo, é visível as diferenças, por exemplo, a importância dada, tipo a forma como os jogadores, mesmo em pequenas coisas, por exemplo, a forma como os jogadores vão para os jogos, o Porto, o Sporting, os grandes clubes têm uma camioneta do ‘caraças’, nós o feminino é uma camionetazita. É mais ou menos isso, depois é ser remunerado, eles são, têm salário, são salarizados e nós não, nós fazemos aquilo por paixão, por amor à camisola e ao desporto.” P1</p> <p>“é muito complicado (...) existem muitas raparigas que acabam por desistir porque pensam isto não me dá nada, muitas vezes os clubes nem oferecem material e metem os treinos muito tarde, (...) Aquele, apesar do amor que têm pela modalidade, muitas vezes é complicado por causa da vida pessoal. Essa é a grande diferença, os homens têm motivação para jogar e muitas vezes as mulheres não têm.” P2</p> <p>“quando fala de hóquei nem pensa em hóquei feminino (...) O feminino falta muito investimento, muito investimento, porque as pessoas acham ‘ah e tal, elas? nada de especial’. (...) não tem nada a ver em termos de investimento, em termos de credibilidade, em termos de direitos, que seja. Nós tivemos, ainda no ano passado (...) de passar por mundos e fundos para conseguirmos que não fossemos nós a fechar o pavilhão, que eramos sempre as mesmas.” P3</p>

		<p>“a prática desportiva masculina é neste momento o hóquei (...)” P3</p> <p>“O masculino é muito valorizado (...) há uma grande quantidade de clubes (...) eles são imensos, há muitas divisões, é muito diferente.” P5</p>
	Aspetos técnicos	<p>“estamos a conseguir fazer uma boa equivalência entre o hóquei feminino e o masculino, em termos de rapidez e inteligência.” P1</p> <p>“rapazes para além de terem, normalmente, mais velocidade, também há a força e acabam por ser mais brutos” P8</p> <p>“No hóquei feminino é um hóquei mais pensado, mais inteligente e muito mais calmo.” P9</p> <p>“como não temos tanta força como os rapazes, o que é normal, então nós somos obrigadas a pensar mais no jogo. E como quando nós iniciamos o hóquei, falo por mim, eu joguei com os rapazes até aos sub17, então aquela idade entre quinze e dezasseis anos, eu via-me obrigada a ter que pensar mais, porque se eu não tinha a força para passar por eles, eu tinha de passar por alguma forma. Então acho que é um hóquei mais inteligente do que os rapazes.” P10</p>
Fatores constrangedores às atletas femininas de hóquei em patins		<p>“só existir um escalão feminino, ou seja, eu desde os seis aos quinze, dezasseis anos que joguei sempre com rapazes e isso, claro, é bom mas também existem desvantagens, porque a partir de uma certa idade os homens começam a desenvolver o seu corpo e as mulheres, claro, são um pouco mais fracas e acabam por sair prejudicadas. E depois, é claro, o facto, como eu já disse, que o hóquei, o hóquei masculino está sempre à frente do feminino, (...) à mesma hora no mesmo dia, os adeptos normalmente nunca vão escolher ver o feminino, vão escolher o masculino.” P2</p> <p>“Uma pessoa só falta, tirando clubes que têm hipótese de o fazer, Benfica e Sporting, a maior parte dos clubes tratam como um escalão de formação, onde nós pagamos para lá andar, que é o que acaba por acontecer. Mesmo que uma pessoa não pague uma mensalidade, como acontece na formação, vamos sempre pagar viagens, equipamento, que são coisas que estão sempre garantidas aos seniores, ninguém recebe um ‘tusto’ para andar lá e acabamos por não ter assim tanta divulgação. (...) apesar de normalmente o feminino até ter melhores resultados que o masculino, em vários clubes. (...) É a falta de investimento, a falta</p>

	<p>de credibilidade, (...) de respeito pelo nosso trabalho (...) relativamente à Espanha, somos muito piores e somos muito mais lentas, temos muito menos força, mas vamos ver em Espanha (...) move as pessoas e terceiro elas conseguem fazer aquilo e ganhar dinheiro, que é o mínimo. Nós temos seniores masculinos a ganhar mais de quinhentos euros por mês para jogar e nós pagamos para lá jogar. (...) E essas são as dificuldades de maior parte do feminino, não, pronto se calhar o Benfica e o Sporting é diferente, mas na maioria dos clubes ninguém tem capacidade para pagar nem ninguém está disposto a fazê-lo (...) nós ficamos em terceiro lugar, é uma força de vontade porque ninguém nos paga, ninguém nos dá tempo, somos nós que temos de inventar tempo, andamos no ano passado a fazer treinos das onze à meia noite porque depois era sempre o feminino que tinha de ficar para último a fechar o pavilhão e acaba por ser sempre muito por aí.” P3</p> <p>“a falta de apoio do clube em si, porque temos neste momento se calhar duas equipas semiprofissionais, o Benfica e o Sporting, que elas recebem um incentivo ao final do mês para jogarem, enquanto nós, nos outros clubes, jogamos mesmo, não digo que elas não, mas jogamos mesmo por amor ao clube e às vezes temos de ter gastos superiores e que não estávamos a contar para praticar o desporto que queremos praticar. (...) os clubes já nos pagam as deslocações e tudo mais e isso também ajuda mas é, às vezes, um bocadinho mais nunca faria mal.” P4</p>
<p>Perceção da escolha do hóquei em patins pela sociedade</p>	<p>“a sociedade evoluiu muito nisso, acho que não há preconceito em relação a mulheres praticarem hóquei em patins, por acaso. (...) evoluiu tanto e nós estamos a conseguir chegar a patamares de níveis superiores, mesmo a nível de qualidade de jogo, (...) tivemos agora o europeu em casa e jogamos na Mealhada, eu nunca vi um ringue tão cheio (...) em termos de público, acho que não há preconceito nenhum, acho que eles até batem palmas pela forma como nós estamos a conseguir encarar o desporto feminino agora.” P1</p> <p>“Normalmente quando eu digo que jogo hóquei, as pessoas ficam ‘uau, jogas hóquei!’. Muitas vezes nem sabem que não é um disco. (...) ‘E jogas com um taco?’, não, jogo com um stick. E depois não conhecem regras, não conhecem o campeonato em geral. E ficam, é um bocado a surpresa que eles têm por eu praticar hóquei normalmente.” P2</p> <p>“A malta do mundo do hóquei vê-nos bem, não é? (...) eu sinto que maior parte das raparigas que jogam hóquei estão muito conotadas tal como as raparigas que jogam futebol. Ou seja, ou são todas viradas, ou são todas maria-rapaz, ou não sei quê, não</p>

	<p>é nada feminino... Não vou estar cá a dizer coisas, ‘ah e tal isso já não existe’, eu sinto que existe um bocado. Do género, eu não sinto que existe do tipo, vão-me dizer isto assim ou assado, mas do género, uma pessoa veste um vestido, ‘o quê? estás tão diferente’. (...) É estranho, é estranho.” P3</p> <p>“Acho que não há grande desfasamento entre nós e as jogadoras de futebol em termos de estamos a escolher um desporto menos conhecido. Acho que, às vezes, o que há, é não perceberem bem o porquê de uma rapariga estar num desporto tão violento, entre aspas. (...) ‘por que é que estás no hóquei, aquilo é tão violento, não podias ter ido para uma coisa, um voleibol ou assim?’. É mais isso, (...) nunca sofri nenhuma situação em que fui colocada de parte ou que vieram ter comigo falar disso, só porque jogar hóquei não é o desporto mais conhecido.” P4</p> <p>“muitas vezes perguntam se eu sou maluca, só porque isto é um desporto para meninos, e depois eu sou a barbie do hóquei, ou seja, isto não bate muito certo.” P5</p> <p>“a maior parte das pessoas não sabe o que é que é o hóquei. Quando me perguntam o que é que eu pratico, eu digo ‘pratico hóquei’, ‘hóquei no gelo?’, ‘praticas com um disco?’, são as perguntas típicas e também quando eu digo ‘é hóquei em patins’, ‘mas isso não é um desporto para rapazes?’. Eu acho que as pessoas ainda não têm, ignorância, são um bocadinho ignorantes nesse sentido.” P8</p> <p>“Eu acho que as pessoas normalmente não estão habituadas a ver raparigas, especialmente a jogar hóquei. Agora já não é tanto assim, é verdade, mas quando eu dizia que era jogadora de hóquei, as pessoas achavam que eu era maria-rapaz, quando na verdade não é. É porque as pessoas estão habituadas... estão com a mente virada que o hóquei é um desporto muito bruto, na realidade é, mas é como eu digo, no feminino é mais propriamente inteligência do que força, por isso eu acho que é isso.” P10</p>	
Fatores facilitadores	Situação profissional ou escolar	<p>“Por exemplo, no feriado, tinha teste na sexta, vou ter jogo e não vou conseguir estudar, eles se calhar mudam o teste. (...) não podem mudar nada, mas são compreensivos” P2</p> <p>“(estatuto de atleta-estudante) o meu coordenador de curso sabe que eu estou, o hóquei feminino agora, cá em Portugal, é considerado uma primeira divisão, então o meu coordenador de curso facilitou um bocado” P10</p>

	Familiar	<p>“tenho muita ajuda, mas de toda a minha família, porque o meu primo também praticou hóquei e eu acho que toda a família percebe que fazer desporto é importante. Então, eles sempre me apoiaram, sempre, muitas vezes vão ver os meus jogos, isso é bom, da família eu tenho um grande apoio. Mesmo os meus pais, estão sempre lá para mim, qualquer coisa que eu precise eles arranjam, isso é muito bom. (...) nós queremos ligamos uns para os outros e estamos sempre a falar. Vivemos muito relativamente perto e estamos quase sempre juntos, por isso.... Conciliar isso é bastante fácil, muitas vezes há almoços em casa da minha avó, aqueles almoços de família e estamos sempre juntos.” P1</p> <p>“Dos meus pais me puderem levar e trazer, de ter dinheiro para comprar o material, visto que o clube não consegue disponibilizar isso.” P2</p> <p>“a minha família também me apoia muito. (...) chega a vir da Nazaré de propósito para ver os meus jogos, também é a única oportunidade que têm para estar comigo porque (...) nunca me compensa ir a casa, para ir um dia, fazer uma viagem tão grande nunca me compensa. E acho que isso acontece com a maior parte das pessoas que estuda longe de casa e joga onde estuda, acaba por não ter tempo nenhum para estar com a família. Pronto, nesse aspeto tenho muito apoio.” P3</p> <p>“como o meu pai jogou (...) ele é o maior incentivo para eu continuar a jogar, a minha mãe também, que apoia-me incondicionalmente.” P4</p> <p>“os meus pais são a minha força. Por eles, eles adoram hóquei, também, eles nunca jogaram, mas adoram, acompanham-me sempre, apesar de eu ser de Coimbra e estar cá no norte, é mais difícil estarem presentes, mas, sempre que podem, estão. E quando era miúda, já jogo há muito tempo, eles estavam sempre presentes” P5</p> <p>“eu vivo assim um pouco longe e o meu pai disponibiliza-se muito para, tanto para me levar a ver jogos como para me trazer aos treinos e é um grande esforço da parte dele, estou muito grata por isso” P8</p> <p>“O facto de o meu irmão também praticar é sempre bom porque material que ele já não usa serve para</p>
--	----------	--



		mim também” P9
	Social	<p>“as pessoas que lá estão, também facilitam com que seja mais fácil e seja melhor trabalhar, jogar hóquei.” P2</p> <p>“a equipa é incrível e nota-se que estamos sempre todas lá para o mesmo e quando alguma tem um problema são as primeiras, a estar lá e a ajudar. (...) falo só das minhas colegas de equipa, falo dos seccionistas, o próprio treinador, acho que é, normalmente como estamos sempre todas juntas, quase sempre na mesma situação, ou porque trabalhamos ou estudamos ou os dois, acabamos sempre por ter muita perceção como é que as coisas são umas com as outras (...) E dos amigos, tenho alguns amigos, dos amigos do namorado, tudo, das pessoas que gostam de nós acabam sempre por fazer um esforço (...) como gostam de nós, ir lá apoiar-nos” P3</p> <p>“é um incentivo muito grande porque maior parte das minhas maiores amizades ganhei por causa do hóquei” P4</p>
	Individual	<p>“ser muito empenhada. (...) se eu me meto nas coisas, temos de trabalhar até conseguir fazer o melhor de nós, (...) é ver uma evolução gigante e depois praticá-la em campo e saber que estamos a fazer bem. Porque jogar hóquei em patins bem dá prazer, dá mesmo prazer e dá prazer de nós a jogarmos e dos outros a ver-nos, isso ainda é melhor.” P1</p> <p>“eu tenho um prazer enorme em praticar hóquei. Quando estamos de férias custa-me imenso e fico feliz por saber que tenho treino, nos dias que tenho treino parece que o dia corre melhor.” P4</p> <p>“eu tenho muito mais garra, muito mais força, (...) eu tenho objetivos, individualmente tenho muitos objetivos que já consegui concretizar, e agora vou tendo coletivos.” P5</p> <p>“acima de tudo é mesmo o nosso amor pelo desporto.” P8</p>
	Situacional	<p>“o meu clube ser perto de casa” P2</p> <p>“tenho sempre a facilidade do meu pai me ir buscar à faculdade e conseguir chegar a horas aos treinos</p>

		<p>ou as minhas colegas fazem o favor de tentar me ir buscar.” P4</p> <p>“as regalias que o hóquei oferece, que os clubes oferecem, nem todos oferecem, no caso os Carvalhos oferecem regalias muito boas que me permitem conciliar tudo” P6</p>
Fatores constrangedores	Situação profissional ou escolar	<p>“as dificuldades mais é mesmo os tempos de estudo e de descanso. Porque é assim, eu digo claro que não me importo de chegar à uma, (...) na faculdade muitas vezes estou ali quase sonâmbula, quase a dormir, (...) é um sacrifício que se faz. Depois claro que nós para compensarmos o sono que perdemos, vamos dormir à tarde e enquanto estamos a dormir estamos a perder tempo de estudo. Ou seja, é sempre ali uma balança um bocado mal igualado.” P1</p> <p>“o tempo de descanso e o tempo que temos para dormir. (...) termos de estudar, termos de fazer trabalhos ou algo do género, temos sempre aquela preocupação que temos jogo naquele fim de semana (...) Os professores muitas vezes, normalmente, eles são compreensivos, mas eles não podem fazer nada.” P2</p> <p>“É muito complicado, é muito complicado principalmente em arquitetura (...) maior parte das disciplinas são anuais, (...) Tenho a entrega, onde tenho de entregar desenhos e maquete que faço na faculdade, que a faculdade fica aberta para eu fazer, (...) chega-se a uma altura onde se eu tiver um jogo ou se eu tiver alguma coisa extra, eu não posso, porque eu não posso sair da faculdade porque é lá que eu trabalho. (...) tem de optar, ou faz a entrega ou faz o estágio, (...) nesse aspeto o meu curso é particularmente difícil de encaixar com qualquer tipo de desporto. (...) no fim da época passada, nós acabamos a taça de Portugal e ainda continuamos a ter treinos, ainda tínhamos um torneio e eu tive de dizer, ‘olha não consigo ir ao treino porque tenho entrega, não consigo ir ao treino porque esta semana, estas duas semanas vão ser a rasgar e não pode ser’. Da mesma maneira que já aconteceu o contrário, eu tinha coisas para entregar e não entreguei na faculdade, porque fui ao treino, onde tinha alguma coisa mais importante para fazer e fiz só metade porque fui ao jogo. É sempre assim um balançar, um</p>

		<p>jogo de cintura muito grande para tentar, agora vou fazer mais deste lado, mas agora como já fiz mais deste lado está na altura de fazer mais do outro e depois... prioridades, sempre constantemente lidar com prioridades. (...) A partir do momento em que uma pessoa entra na faculdade, o que eu acho, é que um atleta federado, esta história de estatuto de alta competição, se houver ou se não houver, é tudo, é tudo treta. (...) se apanhar um professor fixe até consegue e tal, ‘ai, eu faço desporto, não sei quê, vou ter jogo, um jogo importante, vou ter um jogo para a taça’ e depende do professor, ou ele é porreiro e diz tudo bem ou então não quer saber e quem manda é ele e é isso.” P3</p> <p>“É um bocado complicado por causa dos horários. (...) trabalho das cinco às nove só que os meus treinos são, por exemplo, às oito, ou seja, isso implica que eu tenha de tentar arranjar uma forma de mudar os meus horários e então, tenho que impor, basicamente, à minha chefe certos horários e às vezes não acontece, tal como aconteceu esta semana em que tive de faltar a duas situações de equipa por não conseguir mudar o meu horário de trabalho. É complicado mas tento sempre ao máximo conseguir conciliar, porque, aliás, no primeiro momento em que eu entrei para o meu trabalho, eu disse exatamente que o hóquei estava em primeiro e que tinha conciliar isso. A nível da faculdade, não tenho grandes problemas porque os meus horários terminam as aulas, normalmente, às cinco, cinco e meia” P4</p> <p>“A falta de descanso. É a única dificuldade, a nível de horários, trabalho durante o dia, mas a partir do momento em que saio é a minha vida, venho sempre aos treinos” P7</p> <p>“falta de tempo para estudar.” P10</p>
	Familiar	<p>“existem muitas festas que eu não posso ir (...) e então acaba sempre por ser um pouco complicado. Mas consigo estar todos os dias com a minha família e acho que não há problema.” P2</p> <p>“A vida familiar fica um bocadinho para trás. Se calhar nos dias em que podia estar com os meus pais ou com a minha família, estou numa viagem até Lisboa para ir jogar. Mas acho que eles acabam por</p>

		<p>compreender isso e tento sempre, nos pequenos momentos que tenho um bocadinho de tempo livre, tento conciliar isso. Mas acaba às vezes por ser um bocado complicado” P4</p> <p>“torna-se difícil ter aquele momento para o meu namorado, só nós os dois, porque ele também é jogador de hóquei, ou porque ele joga ao sábado e eu jogo ao domingo, ou ao contrário, e é um bocado difícil conciliar a vida familiar.” P5</p>
	Social	<p>“Isso é o mais, (...) às vezes eu gostava, por exemplo de sair com as minhas amigas ou de ir dar uma volta à noite com elas, porque elas combinam e ‘não posso, amanhã tenho treino’ ou ‘amanhã tenho jogo e tenho de me levantar cedo’. (...) é uma prioridade que é estabelecida e depois claro... Nós ficamos tristes, mas tem que ser, não é? Temos de fazer sacrifícios, se queremos ir longe.” P1</p> <p>“a minha vida social é, é um bicho de sete cabeças. (...) os amigos que estão aqui é fácil, uma pessoa vê-se, nem que seja nos treinos pronto. A nossa equipa acaba sempre por ser nossa amiga. Agora, com o namorado que está em Lisboa, com a minha família que está na Nazaré (...) quase nunca lá vou e quando vou lá tenho uns a dizer, mas devias ter vindo cá, depois tenho outros do outro lado a dizer, mas devias ter vindo cá. E eu não me consigo dobrar em duas então, há alturas em que cai tudo junto são discussões atrás de discussões e... Só vivendo, não dá para explicar, só vivendo, só vivendo.” P3</p> <p>“utilizo muitas vezes a frase ‘não posso tenho treino’. Mas tento conciliar (...) vou lá ter depois’, ou então muitas vezes prefiro os meus treinos do que a minha vida social” P4</p> <p>“Os amigos... os amigos são os do hóquei. Sair é muito raro, muito raro mesmo. Enquanto há época mesmo é impensável sair porque antes dos jogos não podemos sair, depois dos jogos estamos cansados, é muito raro. No verão! (...) é mesmo só trabalho e hóquei, trabalho e hóquei, porque não tenho tempo para mais nada.” P5</p>
	Situacional	<p>“Eu se ninguém me desse boleia, não tinha como ir para o treino.” P3</p>
Implicações de ser	Organização	<p>“os atletas (...) acabam por ser muito mais organizados porque ‘eu sei que vou ter treino, eu tenho de</p>

atleta de elite de um desporto federado		<p>estudar agora’.” P2</p> <p>“Implica, no meu caso, eu faço questão de mudar o meu horário de trabalho em conformidade com a hora dos meus treinos e ‘obrigo’ a não ir trabalhar nessas alturas.” P4</p> <p>“Tenho que ter prioridades (...) tenho que ter objetivos,” P9</p>
	Responsabilidade	<p>“Implica ter muito cuidado com tudo aquilo que fazemos, (...) a alimentação, o tempo de descanso e o tempo de treino, .... Evitar (...) ir a aniversários ou festas, porque temos jogo no dia a seguir. (...) temos de ser responsáveis para poder praticar ao mais alto nível. (...)” P2</p> <p>“A responsabilidade (...) implica que nós tenhamos uma atitude mais profissional (...) obriga a que, mesmo não recebendo, tenhamos que dar muito de nós como se tivéssemos um trabalho.” P4</p> <p>“Muita responsabilidade acima de tudo. Apesar, aliás, sou uma das atletas mais velhas e as pessoas acham que não mas isso tem muito peso dentro de uma equipa. Porque as miúdas não admitem mas elas estão sempre a observar o que nós fazemos, quer fora de ringue quer dentro de ringue.” P7</p>
	Empenho	<p>“uma atleta com muitos objetivos, que trabalhe muito, e tenha muita garra, é, basicamente é isso.” P5</p> <p>“Trabalhar, esforçar-se muito para o que quer, e ajudar a ela própria e aos outros a evoluir.” P6</p> <p>“Muito esforço, dedicação, abdicar daquilo que mais gostamos, (...) mas acima de tudo muito esforço.” P8</p>
Rotina diária	Dias úteis (treinos)	<p>“tomo o pequeno almoço, vou para as aulas (...) dependendo dos dias, ou volto para casa mesmo em cima da hora de treino ou então tenho bastante tempo. (...) Tenho três treinos por semana.” P1</p> <p>“dependendo dos dias, tenho aulas ou não de tarde (...) normalmente duas vezes por semana vou ao ginásio e à noite são então os treinos.” P2</p> <p>“Acordo de manhã, vou para a faculdade ou trabalhar, dependendo dos horários e depois à noite tenho treino. Basicamente isto é o dia todo ocupado.” P4</p> <p>“Acordo, depois vou trabalhar, entretanto, trabalho 8 horas, depois venho para o treino, temos treino</p>

		físico e treino de patins, depois vou descansar.” P5
	Fim de semana (jogo)	<p>“se o jogo for ao meio da tarde, eu normalmente costumo levantar-me cedo, (...) ouço música o dia todo para me estar a concentrar para o jogo e é focar para o jogo o dia todo até o jogo ocorrer.” P1</p> <p>“ao fim de semana costumo fazer só o jogo, que é para também poder descansar.” P2</p> <p>“Se o jogo for em casa ou cá no Norte, uma pessoa acorda (...) tomo um bom pequeno-almoço, eu tento sempre especialmente comer massa antes dos jogos (...) vou ao jogo. Se o jogo for no Sul, aí já faço diferente porque, como eu não sou de cá, (...) aproveito sempre para ir mais cedo para baixo para estar com a minha família (...) que é a única altura que eu tenho.” P3</p> <p>“Também trabalho ao fim de semana, sempre, e tendo jogos, tiro sempre o dia todo só para o jogo, tento sempre fazer isso” P4</p> <p>“Em dia de jogos é sempre um pouquinho diferente, tento acordar sempre mais cedo, (...) reunimo-nos sempre um bocadinho antes para passar um tempo em equipa e depois enfrentar o jogo. O pós-jogo, tento que seja uma coisa mais leve para me distrair, porque normalmente nós jogamos ao domingo, portanto à segunda voltamos ao trabalho e tento fazer aquela descompressão para começar a semana em grande.” P7</p> <p>“Ao fim de semana acabo por dormir assim um bocadinho mais, porque é assim os meus dias mais de descanso. Depois vou sempre estudar ou vou sair com os meus amigos e, normalmente, ao domingo, temos o nosso jogo.” P8</p> <p>“Ao sábado normalmente vou ver os jogos do meu irmão e ao domingo tenho eu jogo.” P9</p>